مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com
گھر بیٹھے
خوبصورت بنیں
www.iqbalkalmati.blogspot.com

فہرستِ مضامین

غور و فکر

اظہارِ حقیقت

تندرستی اور جسمانی خوبصورتی کے عملی سبق

جوانی اور بڑھاپا ـــــ ایک غور طلب مسئلہ ـــــ

فلسفۂ حسن و جوانی

خوبصورت بنیئے

چند مفید مشورے ــــــ اور کار آمد تجربے

غور و فکر

خوبصورتی اور جوانی کا بنیادی تخیّل

خوبصورتی کیا چیز ہے ؟ اس کی مناسب تعریف آج تک نہیں ہو سکی اور ہو بھی کیسے ؟ مختلف قوموں میں خوبصورتی کے مختلف اصول پائے جاتے ہیں لیکن حقیقی خوبصورتی پہچاننے کے لیے آنکھوں کو بہت سدھارنے کی ضرورت ہے چین اور جاپان کے لوگ چپٹی ناک اور ابھری ہوئی گال کی ہڈی کو خوبصورتی کا حصہ سمجھتے ہیں چین میں وہ عورت زیادہ خوبصورت اور حسین سمجھی جاتی ہے. جس کے پاؤں سب سے چھوٹے ہوں. یہاں تک کہ امیر گھرانوں کی خوبصورت عورتیں چل پھر بھی نہیں سکتیں. انھیں بچپن ہی میں لوہے کے جوتے پہنائے جاتے ہیں تاکہ پاؤں زیادہ نہ بڑھ سکیں. ولایت میں کمر کا چھوٹا ہونا خوبصورتی کے لیے انتہائی ضروری ہے. حبشی لوگ موٹے ہونٹوں اور چمک دار رنگ کو زیادہ پسند کرتے ہیں. اسی طرح مختلف قوموں میں خوبصورتی کا تصور الگ الگ ہے لیکن اصل میں کوئی بھی عورت حسین یا خوبصورت نہیں کہی جاسکتی اگر اس میں کوئی بیماری ہو.

جسم کے مختلف اعضاء کے سڈول ہونے کو ہی دوسرے لفظوں میں خوبصورتی کہتے ہیں اس کی بنیادی وجہ بیماریوں سے دور رہنا ہے جب کہ ہر ہڈی کی شکل ضرورت کے مطابق ہوتی ہے اور گوشت کے ہر پٹھے کی بناوٹ ٹھیک ہوتی ہے، چربی ضرورت کے مطابق ہوتی ہے تو اس جسم کی کانٹ چھانٹ میں خوبصورتی کی جھلک

نظر آتی ہے جب جلد کی بناوٹ ٹھیک ہوتی ہے اور خون لانے لے جانے والی نسوں کا عمل مناسب طور ہوتا ہے تو اس جسم میں بہترین چمک دمک دلکشی اور ملامت پوری طرح پائی جاتی ہے۔ خوبصورتی کے لیے جو باتیں خاص خاص سمجھی جاتی ہیں۔ اُن میں سے چند یہ ہیں :۔

کالے بال، لمبے اور چمک دار ہوں، چہرہ صاف شفاف اور پرنُور ہو، گردن لمبی اور موٹی ہو، چھاتی بھری ہوئی ہو۔ کمر پتلی ہو، جانگھ اور کمر کا درمیانی حصّہ کچھ موٹا ہو۔ اس کے بعد ٹانگیں خاص طور پر پتلی ہوں سنسکرت ادب میں خوبصورت ٹانگوں کو کدلی کی پیڑ سے تشبیہہ دی گئی ہے اور کہیں کہیں ہاتھی کی سونڈ سے مشابہت دی گئی ہے۔ پاؤں نہ بہت بڑے اور نہ چینی عورتوں کی طرح بہت چھوٹے ہی ہونے چاہئیں۔ ایک پراچین کتاب میں جسم کے مختلف اعضاء کی خوبصورتی اس طرح بیان کی گئی ہے :۔

عورتوں کے جسم کے چار اعضاؤں میں رونق اور تازگی ہونی چاہئیے۔ آنکھوں کی سفیدی دانتوں کی قطار، ناخون اور چہرے کی تازگی، اور چار اعضاء قدرے سیاہ ہونے چاہئیں ــــ یعنی بال، پلکیں، آنکھوں کی پتلیاں اور ابرو۔

چار اعضاء خون کے رنگ کے ہوں ـــــــ مسوڑھے، زبان، گال اور ہونٹ۔

چار اعضاء گول ہوں ــــ سر، انگلیوں کا اگلا حصّہ، پیر کی ایڑی اور باہیں۔

چار اعضاء لمبے ہوں۔ قدم، سر کے بال، پلکیں اور انگلیوں کے پوُر۔

چار اعضاء موٹے ہوں ــــ چوتڑ، پنڈلیاں اور جانگھیں اور گردن۔

چار اعضاء خوب بڑے یا چوڑے ہوں ــــ پیشانی، آنکھیں، چھاتی اور کندھے۔

چار اعضاء، چھوٹے ہوں ۔ پاؤں، کلائی، چھاتی، زبان۔

اس کے علاوہ نتھنوں اور منہ سے نکلنے والی سانس کو خوشبودار ہونا چاہیئے۔ ناک، منہ وغیرہ چھوٹے ہوں۔ کولھے اور پیٹ گد گدے اور نرم ہوں وغیرہ وغیرہ .....

دراصل ان باتوں کو لے کر تصویر بنائی جائے تو اُس مورتی کو خوبصورتی کی کامل مورتی کہا جاسکتا ہے ایسی مورتی کو شاید دنیا کے ہر حصہ کے لوگ خوبصورت کہنے پر مجبور ہو جائیں گے۔

زمانہ قدیم کا خوبصورتی کا یہ اصول بلاشک حفظانِ صحت کے اصولوں پر مبنی ہے۔ آنکھوں کی سفیدی کا چمکدار ہونا بیماریوں سے دور رہنے کی علامت ہے۔ اگر اس میں نیلا پن، پیلا پن یا سُرخ لکیریں یا کالے دھبے ہوں تو یہ سب باتیں مختلف امراض ظاہر کرتی ہیں۔ ناخونوں کے نچلے اگلے حصے سفید نہ ہوں تو یہ بھی کسی شکایت کی یا بیماری کی طرف اشارہ کرتے ہیں۔

لیکن ناخن کا حصہ سُرخ ہونا چاہیئے یہ خون کی زیادتی و روانی کی نشانی ہے۔ دانتوں کی قطار اگر دودھ جیسی سفید نہیں تو یہ بھی بیماری کی نشانی ہے خوبصورت اور سُرخ مسوڑھے بیماری سے دور رہنے کی علامت ہیں۔ گال، ہونٹ اور زبان کی سُرخی خون کی مقدار ضرورت کے مطابق ہونے کو ظاہر کرتی ہے۔ ہمارے ہاں زبان، ہونٹوں اور مسوڑھوں کو بناوٹی طور پر رنگنے کا رواج چل پڑا ہے۔ لیکن خوبصورتی وہی ہے جس سے یہ حصے قدرتی طور پر سرخ ہوں، سر، پلک اور ابروؤں کے بالوں کی سیاہی خوبصورتی کا حصہ ہے۔ گول اور اوپر سے کچھ اُبھرا ہوا سر عقلمندی اور فہم اور دانش کو ظاہر کرتا ہے اور چپٹا، پچکا سر گنوار پن اور بے وقوفی کو ظاہر کرتا ہے۔ گول

کلائی خوبصورت معلوم پڑتی ہے۔ زبان چھوٹی خوبصورت ہوتی ہے۔ سر کے بال لمبے ہی دلکش ہوتے ہیں، چھوٹے رہنے والے اور گرتے ہوئے بال کسی بیماری کی اطلاع دیتے ہیں۔ ناک، منہ اور بغل وغیرہ میں بدبو نہیں ہونی چاہیئے۔ چوڑی پیشانی، رعب وداب اور عروج کی علامت ہے۔ چوڑی اور بھری ہوئی چھاتی جہاں حسن کے متلاشیوں کی توجہ کھینچتی ہے وہاں پھیپھڑوں کی قوت اور بیماریوں سے دور رہنے کی بھی علامت ہے اگر کندھے آگے کو جھکے ہوئے ہوں تو برے معلوم پڑتے ہیں اور پھیپھڑوں کے عمل کو نقصان پہنچتا ہے۔ کولھے، پنڈلی اور جانگھیں موٹی پسند کی جاتی ہیں اور یہ کمزوری کے نہ ہونے کا سب سے بڑا نتیجہ ہے۔

اگر باریکی سے دیکھا جائے تو ہر عورت ملکۂ حسن بننے اور ہر مرد جاذب نظر بننے کی خواہش رکھتا ہے اور یہ خواہش ہے بھی اچھی۔ بشرطیکہ بڑی خواہشات سے جوڑ کر اس کا غلط استعمال نہ کیا جائے۔

جہاں خوبصورتی ہے وہاں بیماری نہیں ہوتی یا یوں کہو کہ جہاں بیماری ہوتی ہے وہاں خوبصورتی کا ہونا ناممکن ہے۔ ہاں یہ تو ہو سکتا ہے کہ کسی شخص کی بیرونی شکل اور رنگ روپ اچھا نہ ہو اور اسے کوئی مرض بھی نہ ہو، لیکن بیماری نہ ہو اور خوبصورتی بھی ہو، یہ ناممکن ہے بیماری نہ ہونا خوبصورتی کی جڑ ہے۔ ایک مغربی مقولہ ہے کہ خوبصورتی دراصل صحت مند مزاج، صحت مند دل اور تندرست جسم کا نتیجہ ہے۔ چنانچہ حقیقی خوبصورتی چاہنے والوں کے لیے یہ بہت ضروری ہے کہ سب سے پہلے وہ اپنے آپ کو ساری بیماریوں سے آزاد رکھیں۔

یاد رہے کہ خوبصورت عورت ظاہری طور پر مرد سے کہیں زیادہ خوبصورت

ہوتی ہے کیونکہ عورت ذات کو خدا نے ابتدا ہی سے فطری طور پر مرد سے خوبصورت اور نرم بنایا ہے۔ ہمارے ملک میں خوبصورتی کی جھلک سب سے بڑھ کر ہے، پھر بھی یہاں روزانہ اس میں لاپرواہی اور کمی آتی جاتی ہے، یہ بڑے دُکھ کی بات ہے اس کی خاص وجہ جیسا کہ اوپر کہا جا چکا ہے کہ حفظانِ صحت کے اصولوں پر عمل نہ کرنا ہی ہے۔

تندرستی ــــ جوانی کی پہلی شرط

جوانی اور خوبصورتی دو ایسی چیزیں ہیں جن پر ہر کسی کو کافی توجہ دینی چاہیئے اپنے بالوں کی سیاہی، اپنی آنکھوں کی چمک اور اپنے رنگ کا نکھار برقرار رکھنے کی کوشش کرتے رہنا ضروری ہے ــــ اس مقصد کو حاصل کرنے کے لیے اچھی صحت کا ہونا ضروری ہے کیوں کہ اچھی صحت ہی زندگی میں جوش و ولولہ پیدا کرتی ہے اور قوت مدافعت کی بنیاد بھی اسی پر ہوتی ہے۔

اچھی صحت کے معنی صرف یہ نہیں کہ انسان کو کوئی بیماری نہ ہو، بلکہ اچھی صحت زندگی کی ایک پرکشش صفت ہے اچھی صحت کا اظہار چمکدار بالوں صاف جلد اور چمکیلی آنکھوں سے ہوتا ہے۔

صحت اور خوبصورتی کا چولی دامن کا ساتھ ہے۔ کافی آرام اچھی قسم کی خوراک ورزش، تازہ ہوا اور زندگی کے تئیں ایک صحت مند موقف اور رویہ اچھی صحت کے لیے انتہائی ضروری چیزیں ہیں یہ کہاوت بالکل درست ہے کہ دماغ اور جسم کا ایک دوسرے سے گہرا تعلق ہے اور چاق و چوبند ہونے کے احساس کے لیے پہلی ضرورت شخصیت کے پرکشش ہونے کی ہوتی ہے۔

آپ سب سے پہلے یہ معلوم کیجیے کہ آپ کا شمار کس قسم کے لوگوں میں ہوتا ہے یا آپ کس قسم کے ہیں۔ اس کے بعد اپنا جائزہ لیجیے اور اپنی شخصیت کو بہتر بنانے کی کوشش کیجیے کہ جوانی قائم رکھنے اور خوبصورت بننے کی تعلیم حاصل کرنا انتہائی دلچسپ شغل ہے لیکن جوانی اور خوبصورتی حاصل کرنے کے لیے آپ کو سخت محنت کرنی پڑے گی اور سُست بننے سے آپ کو کوئی مدد نہ ملے گی۔

بے عیب لوگ وہ ہوتے ہیں جو ڈسپلن کی پابندی کریں اور اچھی طرح سے تیار کردہ سادہ سے پروگرام سختی سے عمل پیرا ہوں۔ ایسے لوگ اپنے چہرہ مہرہ کا خیال رکھتے ہیں۔ وقت پر سوتے ہیں اور وقت ہی پر سو کر اٹھتے ہیں۔ باقاعدگی سے ورزش کرتے ہیں اور صحیح قسم کی خوراک استعمال کرتے ہیں۔ ان معلومات پر عمل کرنے والے ی طویل عرصہ تک اپنی خوبصورتی اور صحت کو برقرار رکھ سکتے ہیں۔

یاد رکھیے کہ آپ کی ذہنی ساخت بھی آپ کی خوبصورتی اور صحت پر اثر انداز ہوتی ہے۔ اگر پ کا انداز فکر بے جوڑ ہے تو اس کا اثر آپ کی خوبصورتی پر بھی پڑے گا۔ اس لیے ہمیشہ خوش وبی سے کام لیجیے اور تندرست وخوبصورت ہونے کا مقصد حاصل کرنے کی کوشش کیجیے۔

ہو سکتا ہے کہ آپ کے پاس جسمانی اثاثہ نہ ہو۔ لیکن اس سے مایوس نہ ہوں بلکہ نے اندر ذاتی وقار اور اچھا ذائقہ پیدا کیجیے اور اسے اپنی زندگی کا جُزو بنا لیجیے۔

اگر آپ اچھی طرح سے اپنا جائزہ لیں تو آپ کو معلوم ہو جائے گا کہ آپکا وزن ہے یا ضرورت سے زیادہ ہے۔ یاد رکھیے کہ چربی بڑھاپے میں اضافہ کرتی ہے اور حسن فربہ جسم جوانی کی رعنائیوں کو شائع کر دیتا ہے۔ اسی طرح کم وزن بھی نسوانی خصوصیات صان پہنچاتا ہے۔ اس لیے خوبصورتی، صحت اور خوشی و مسرت کے لیے اپنے جسم کو

متوازن بنانے کی کوشش کیجیے۔ کھانے پینے کی ذہانت پر مبنی عادتیں آپ کے حسن وجمال میں اضافہ کرنے میں مدد دیتی ہیں۔ اس لیے صحیح وقت پر صحیح قسم کا کھانا ٹھیک سے کھائیں۔

اگر آپ اپنا وزن گھٹا رہے ہیں تو زیادہ پکا ہوا کھانا نہ کھائیں۔ اُبلا ہوا کھانا آپ کے لیے بہترین ہے۔ زیادہ نمک، چینی، کریم، آلو، مٹھائیوں اور مکلف کھانا کھانے سے گریز کیجیے۔ لیکن تازہ پھل، ترکاریاں، سلاد اور مکھن نکلا ہوا دودھ زیادہ استعمال کریں لیکن اگر آپ وزن بڑھانا چاہتے ہیں تو کریم اور شکر استعمال کیجیے۔ خوب پانی پیجیے۔ خوب دودھ اور مرغن غذا اور مرغن شوربہ پیجیے۔

جلد کا چکنا، ملائم، تازہ اور خوبصورت ہونا آپ کی ظاہری شکل وصورت میں چار چاند لگانے کے لیے ضروری ہے چونکہ غذائی عمل کے نتیجہ میں غیر ضروری اجزاء کو جسم سے خارج کرنے میں جلد بہت اہم کردار ادا کرتی ہے اس لیے جلد کو گرد وغبار سے صاف رکھنا چاہیے کہ جلد کی صفائی کا خیال رکھنا بہت ضروری اور لازمی ہے۔

باقاعدہ ورزش

اگر آپ روزانہ ورزش کرتے ہیں یا کھلی ہوا میں چہل قدمی کرتے ہیں تو آپ یقینی طور پر اپنی جوانی کو زیادہ عرصہ تک برقرار رکھ سکیں گے۔ چونکہ تازہ ہوا دورانِ خون کو بڑھاتی ہے اس لیے یہ جوان اور خوبصورت بنے رہنے کے لیے ضروری ہے۔ ورزش سے آپ کو سکون ملتا ہے آپ جتنی ورزش بھی کر سکیں، کیجیے۔ پھر دیکھئے کہ آپ کے اندر کس قدر انقلابی تبدیلی رونما ہوتی ہے۔

خوبصورتی اور جوانی کا عملی تجربہ

صرف گھر ہی عورت کی زندگی کو بانٹنے کی آخری حد نہیں ہے۔ گھر سے باہر وہ خاندان سوسائٹیوں میں جاتی ہے۔ دفتروں میں کام کرتی ہے اور اپنے گھر کے لوگوں کے علاوہ اور بھی بہت سے لوگوں سے ملتی جلتی ہے۔ ان سب ہی موقعوں پر اسے ایک بات کی ضرورت محسوس ہوتی ہے اور وہ ہے مؤثر اور خوبصورت شخصیت۔ عورت کی زندگی میں جہاں ایک طرف فہم و دانش کا ایک اہم مقام ہے وہاں دوسری طرف جسمانی خوبصورتی کی کتنی ضرورت ہے، اسے ہر عورت اچھی طرح جانتی ہے۔ مرد فطری طور پر خوبصورتی کی طرف جھکتا ہے اس بات کو سب ہی محسوس کرتے ہیں۔ اسکول جانے والے بچے چاہتے ہیں کہ انہیں پڑھانے والی استانی اپنے دیگر اوصاف کے ساتھ خوبصورت بھی ہو۔ ہسپتالوں میں پڑے مریضوں کی خواہش ہوتی ہے کہ ان کی خدمت کرنے والی نرس رحمدل ہونے کے ساتھ صبح سویرے ایک دم کھل اٹھنے والے پھول کی طرح دلکش ہو۔ اسی طرح دیگر دائرہ اعمال میں بھی کامیابی حاصل کرنے میں عورت کی جسمانی خوبصورتی بہت اہم ہے۔

اپنی خاندگی زندگی میں ہر شوہر چاہتا ہے کہ اس کی بیوی کی خوبصورتی ہمیشہ ایسی ہی دلکش بنی رہے جیسی کہ وہ جوانی کے ابتدائی لمحوں میں تھی۔ خوبصورتی کو چاہنے کا مرد کا یہ ایک انتہائی طاقتور اور دیرینہ جذبہ ہے۔

اس بارے میں بہت سی عورتوں کا یہ نظریہ بھی ہو سکتا ہے کہ حسن قدرت کا عطیہ ہے یہ نظریہ بھی بذاتِ خود زیادہ غلط تو نہیں، پر اس کے ساتھ ساتھ یہ بھی

ماننا پڑے گا کہ اسے قائم رکھنے کے لیے کافی کوششوں کی ضرورت ہے اور اگر اس خوبصورتی کی اچھی طرح دیکھ بھال نہیں کی جا سکتی تو وہ ایک لمحاتی مسکراہٹ کی طرح عمر کے تھپیڑوں سے جلدی ہی ختم ہو جاتی ہے۔

بیرونی خوبصورتی پر عمر کا اثر نہ پڑنے دینے کے لیے کوشش کرنے کی ضرورت ہوتی ہے اگر عورتیں اس طرف تھوڑا سا دھیان دیں تو وہ اپنی دلکشی کو عمر بھر کے لیے غلام بنا کر رکھ سکتی ہیں۔

پرکشش شخصیت بنام حقیقی خوبصورتی

شخصیت جوتے کی ناپ اور کسی شخص کی آنکھ کے رنگ کی طرح متعینہ یا مقررہ چیز نہیں ہے بلکہ زندگی بھر بدلتی رہنے والی چیز ہے اس لیے ہمیں یہ سمجھنے کی ضرورت ہے کہ ہم اپنی شخصیت کی تشکیل اور نکھار کی طاقت رکھتے ہیں۔ فرض کیجیے کہ آپ نے اپنی شخصیت کو زیادہ پرکشش اور خوشگوار بنانے کا فیصلہ کر لیا ہے ایسی حالت میں آپ کو کیا کرنا چاہیے۔ اس سوال کا جواب ایک سات نکاتی منصوبہ کی شکل میں ذیل میں دیا جا رہا ہے۔

۱۔ <u>زیادہ سے زیادہ مسکرائیے :۔</u> ——— ایک چینی کہاوت ہے کہ "اس شخص کو دکان نہ کھولنی چاہیے۔ جس کے چہرہ پر مسکراہٹ نہ ہو" اور امریکہ کے ایک مشہور فولاد ساز نے ایک بار کہا تھا کہ اس کی مسکراہٹ کاروبار میں لاکھوں ڈالر کی قیمت رکھتی ہے۔

آپ کی مسکراہٹ کا آپ کی شخصیت میں بے مثال حصہ ہے۔ خوشگوار اثر ڈالنے کے لیے یہ جادوئی کنجی کا کام دے سکتی ہے۔ مسکراہٹ کی گرمجوشی

ایک ایسی چیز ہے جو آپ ہر شخص کو ملاقات کے دوران پیش کر سکتے ہیں۔ اس کے ذریعہ خیر سگالی اور دوستی پیدا ہو سکتی ہے اگر حالات آپ کی مرضی کے مطابق نہیں جا رہے، تو یاد رکھئے کہ آپ کی مسکراہٹ آپ کی دشواریوں کی رکاوٹیں بھی توڑ سکتی ہے اور دوسروں کو بھی فکر و تشویش سے بچا سکتی ہے لیکن یہ بھی ضروری ہے کہ آپ کی مسکراہٹ شستی کی مظہر نہ ہو یا ایسی نہ ہو، جو آندھی کی طرح اچانک آئے اور اچانک ہی غائب ہو جائے بلکہ ایسی ہو جو دوسروں کے ذہن میں گھر کر جائے اور خوشگوار اثرات مرتب کر سکے۔

۲۔ اپنی آواز کو بہتر بنایئے :۔ —— ہم چاہے اسے پسند کریں یا نہ کریں۔ لیکن لوگ ہماری آواز اور لب و لہجہ کے معیار سے ہمارے معیار کا اندازہ لگاتے ہیں۔ مان لیجیے کہ کسی فرم کا مالک دو آدمیوں کی تقرری یا ترقی کی درخواستوں پر غور کر رہا ہے لیکن ان میں سے ایک شخص کا اندازِ گفتگو اچھا ہے اور دوسرے کا لب و لہجہ اچھا نہیں ہے۔ ایسی حالت میں کونسا امیدوار کامیاب ہو گا؟

بعض اوقات اندازِ گفتگو نجی شخصیت سے زیادہ اہم ہوتا ہے۔ دو ایسے آدمیوں کے متعلق سوچیئے جو ایک جلسہ عام میں تقریر کرنے کے لیے کھڑے ہوتے ہیں ان میں سے ایک شخص کا لباس بھکاریوں کی طرح کا ہے لیکن اس کی تقریر صاف ستھری، پرزور اور فن کارانہ ہے اور دوسرا آدمی بہت اچھا لباس زیب تن کیے ہے لیکن اس کی تقریر پھیکی پھیکی ہے اور آواز بھی اتنی مدھم ہے کہ حاضرین کو سنائی نہیں دیتی —— ایسی حالت میں دوسرا آدمی خود کو اَن پڑھ ثابت کرے گا اور لوگ اسے نظر انداز کریں گے۔

جذبہ زندگی میں ٹیلیفون ایک اہم پارٹ ادا کر رہا ہے۔ ٹیلیفون پر پُرکشش آواز کے فوائد ظاہر ہیں اور ٹیلیفون پر بات چیت کے دوران ہمارے لب و لہجہ ہی پر ہماری کامیابی یا ناکامی کا انحصار ہوتا ہے۔

اہم مدد — بہت سے اہم اور ذہین افراد انداز گفتگو اچھا نہ ہونے کی وجہ سے اس وقت خود کو رسوا کر لیتے ہیں۔ جب بولتے ہیں۔ صاف پُرکشش اور زور انداز بیان کا ان کے اندر فقدان ہوتا ہے۔ لیکن وہ اس اہم خصوصیت کو حاصل کرنے کی استعداد رکھتے ہیں۔ اگر تھوڑی سی محنت کی جائے تو اچھا انداز گفتگو پیدا کیا جا سکتا ہے۔

اگر آپ اپنی آواز ریکارڈ کرنے میں ناکام رہتے ہیں تو مایوس نہ ہوں آواز کو پُرکشش بنانے کے لیے آپ کسی دیوار کے سامنے کھڑے ہو جائیں اور کانوں پہ ہاتھ رکھ لیں، پھر دیوار سے باتیں کریں۔ اس طرح آپ کو تھوڑا بہت اندازہ ہو جائے گا کہ آپ کی آواز دوسروں کو کیسی لگتی ہے ہو سکتا ہے کہ آپ یہ محسوس کریں گے آپ کی آواز اور اندازِ گفتگو کو بہتر بنانے کی ضرورت ہے۔ پھسپھسے انداز بیان کے دو خاص سبب ہیں ! ایک ماحول اور دوسرا سستی۔ لیکن اگر ایک بار ہم اپنے اندازِ گفتگو کو بہتر بنانے کی ضرورت کو محسوس کر لیں تو ماحول ہم پر زیادہ اثر انداز نہیں ہو سکتا۔ بلکہ ہم ماحول کو اپنے انداز گفتگو کو بہتر بنانے کا ذریعہ بنا سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ اگر ہم دوسروں کے خراب طرزِ گفتگو سے کوئی اثر نہ قبول کریں تو ہم اپنی فطری سستی پر قابو حاصل کر سکتے ہیں اور اپنی آواز کو بہتر بنا سکتے ہیں ——— اس سلسلہ میں پہلی بات یہ سمجھنے کی ہے کہ زبان اور ہونٹ پانی کی طرح ہیں جو آسان راہ اختیار کرتے ہیں یا نشیب کی طرف

رواں ہوتے ہیں۔ اگر ہم یہ نہ سمجھیں گے تو زبان اور ہونٹ دونوں ہمیں وقت پر دھوکہ دیں گے اور گفتگو کا پھسپھساپن برقرار رہے گا۔

ہونٹوں کو مسلسل بند رکھنے سے وہ پٹھے اور رگیں جو ہونٹوں کو کنٹرول کرتی ہیں، مرجھا جاتی ہیں اور ہماری خواہش کے مطابق حرکت کرنا بند کر دیتی ہیں۔ رفتہ رفتہ ہم ایسی صورت حال سے دوچار ہو جاتے ہیں جس میں اچھی اور جوان دار بات چیت کرنا ناممکن ہو جاتا ہے۔ گفتگو کو بہتر بنانے کے لیے ان پٹھوں اور رگوں کو اسی طرح حرکت میں رکھنا چاہیئے جس طرح ہم ورزش کے ذریعے جسم کے دوسرے پٹھوں اور رگوں کو حرکت میں رکھتے ہیں۔ یہ کام بہت آسان ہے، جو زور زور سے پڑھ کر کیا جا سکتا ہے پہلے دو پیراگراف عام آواز میں پڑھیئے۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ اور چلا چلا کر ان پیراگرافوں کو دوہرائیے۔ ہو سکتا ہے کہ یہ ورزش آپ کو مضحکہ خیز لگے لیکن جب کوئی اس ٹریننگ کے نتیجہ میں اپنی شخصیت کو کامیاب بناتا ہے تو ہم اسے بے وقوف نہیں سمجھتے۔ کسی رقاصہ کا ناچ دیکھ کر ہم خوش ہوتے ہیں۔ وہ برسوں سخت محنت کرنے کے بعد ہی اپنے فن میں کمال پیدا کرتی ہے۔

مفید ورزش ——— پڑھنے کی مشق کے ساتھ ہی ساتھ چند منٹ گہری سانس لینے کی بھی مشق کرنی چاہیئے اس کا طریقہ یہ ہے کہ پہلے ناک کے بائیں نتھنے کو بند کر کے گہری سانس لی جائے جب پھیپھڑوں میں ہوا خوب بھر جائے اور مزید سانس کی گنجائش نہ رہے تو دایاں نتھنا بند کر کے سانس کو بائیں نتھنے سے نکال دیا جائے ——— یہ عمل بار بار کیا جائے۔

آواز کو پرکشش بنانے اور ہونٹوں کو حسب ضرورت متحرک رکھنے کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ آرام سے کھڑے ہو جائیے۔ گہری سانس لیجیے پھر دانت دبا کر اُس وقت تک پڑھیے جب تک اندر کی سانس پوری طرح باہر نہ آ جائے۔ تھوڑا رک کر پھر گہری سانس لیجیے اور اسی طرح پڑھیے۔ کم از کم دو پیراگراف اس طرح پڑھیے۔ پھر پڑھنے کا فطری طریقہ اختیار کیجیے۔ آپ فوری طور پر اپنی آواز میں کشش اور گونج محسوس کریں گے۔

دوسرا طریقہ آواز کو زیادہ پرکشش بنانے کا گنگنانا ہے۔ جب کپڑے بدل رہے ہوں یا سڑک پر اکیلے جا رہے ہوں تو گنگنانے کی مشق کیجیے۔ لیکن گنگنانے کی آواز اپنے گلے سے نہیں بلکہ تالو سے پیدا کیجیے۔ اس کے علاوہ زور زور سے پڑھنے کی باقاعدہ مشق بھی کیجیے اور اپنی آواز میں اُن خامیوں کی نشاندہی کرنے کی کوشش کیجیے جنہیں آپ دور کر سکتے ہیں۔ اس بات کی بھی کوشش کیجیے کہ آپ کا انداز تکلم سلجھا ہوا اور صاف ہو۔ جلدی جلدی بولنے اٹک اٹک کر بولنے کی عادت چھوڑنے کی کوشش کیجیے اور اپنی آواز میں زیادہ سے زیادہ نرمی اور شیرینی پیدا کیجیے۔

۲۔ **جوش و ولولہ پیدا کیجیے :** ———— زندگی کو ایک عظیم نعمت سمجھیے۔ اردگرد کی چیزوں سے دلچسپی بڑھائیے اور جس کام میں ہاتھ ڈالیے، اُسے دل سے کیجیے۔ کبھی یہ خیال دل میں نہ آنے دیجیے کہ دنیا آپ کے خلاف ہے اور آپ کو ترقی نہ دے گی۔ ہمیشہ یقین رکھیے کہ آپ زندگی میں کافی مسرت اور سکون و اطمینان حاصل کر سکتے ہیں۔

ہمیشہ خوش فہم بنے رہیے۔ زندگی کے تاریک اور مایوس پہلوؤں پر توجہ صرف کرنے کی بجائے اچھے اور روشن پہلو پر نظر رکھیے۔ یاد رکھیے کہ آپ جس

شخص سے بھی ملتے ہیں اُس پر اثر ڈالتے ہیں اس لیے اس بات کا خیال رکھیے کہ آپ کا اثر مایوس کن ہونے کی بجائے ہمت افزا ہو۔

۴۔ زیادہ سے زیادہ دلچسپی لیجیے ــــــ آپ کے سامنے جو مسائل ہوں ان سے زیادہ سے زیادہ علم حاصل کرنے کی کوشش کیجیے۔ نشاط انگیز کتابیں پڑھیے اور طرح طرح کی کتابوں کا مطالعہ کیجیے تاکہ آپ کو ہمیشہ ایک طرح کی چیزیں نہ پڑھنی پڑیں۔ تھوڑا بہت فرصت کا وقت لوگوں سے ملنے جلنے پر صرف کیجیے۔ دوسرے لوگوں میں اور اُن کے مسائل میں گہری دلچسپی لیجیے۔ بات چیت کے ذریعے دوسروں کو کافی خوش کیا جاسکتا ہے اور خود بھی کافی خوشی حاصل کی جاسکتی ہے۔

۵۔ خود کو پُرکشش بنائیے ــــــ اپنے جسم کو پُرکشش انداز میں حرکت دیجیے۔ ہر قسم کے شکوک و شبہات سے بچتے رہیے۔ جب کسی سے بات کیجیے تو اُس کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال دیجیے۔ گہری سانس لینے کی عادت آپ کی شخصیت کو ابھارے گی اور اچھی صحت آپ کو فائدہ پہنچائے گی۔ کیونکہ اچھی صحت خوشیوں میں اضافہ کرنے والی چیزوں میں سے ایک اہم چیز ہے۔

۶۔ سنجیدہ اور قابلِ اعتماد بنئے ــــــ جو کہیے اس پر عمل کیجئے وعدوں کو پورا کر کے اپنا درجہ اتنا بلند کیجیے کہ لوگوں کو اس بات کا یقین ہو جائے کہ آپ جان بوجھ کر انہیں رسوا نہ کریں گے چھوٹی چھوٹی باتوں تک کو زبان سے نکالنے کے بعد اُن پر عمل کیجیے۔ کسی ناخوشگوار یا مشکل صورتِ حال سے بچ کر بھاگنے کی کوشش نہ کیجیے۔

۷۔ موقع شناسی پیدا کیجئے ــــــ دوسرے لوگوں کا بھی کوئی نہ کوئی

نظریہ ہوتا ہے اس لیے اگر ہم خوشگوار شخصیت کے حامل ہونا چاہتے ہیں تو ہمیں اس نظریہ کو سمجھنے اور اس پر غور کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ ہمیں دوسروں کی باتیں صبر و سکون سے سننا چاہئیں اور گھبراہٹ و اکتاہٹ کا اظہار نہ کرنا چاہیئے۔ موقع شناسی کی روح یہ ہے کہ ہمیں دوسروں کے جذبات کو مجروح نہ کرنا چاہیئے۔ لیکن اس کے معنی یہ نہیں ہیں کہ ہم ہر بات پر ہر شخص سے متفق ہو جائیں ضروری ہے کہ ہم اس اصول کو مدنظر رکھیں کہ ہر شخص اپنی اہمیت جتانا چاہتا ہے اور تھوڑی بہت خود پسندی میں بھی مبتلا ہوتا ہے۔

یہ بات ہمارے لیے تقریباً ہمیشہ ممکن ہے کہ ہم اپنی بات خوشگوار انداز میں کہیں اور دوسروں کے جذبات کو مجروح نہ ہونے دیں۔

اندر کی خوبصورتی کو بھی باہر لائیے

ہر شخص کی زندگی میں ایک وقت ایسا آتا ہے جب اس کی جسمانی نشوونما اور فروغ رُک جاتا ہے اور دھیرے دھیرے اُس کی صحت گرنے لگتی ہے لیکن ذہنی نشوونما کبھی نہیں رُکتی، کیونکہ اس کی کوئی عمر نہیں ہوتی۔

انسان کی ذہنی نشوونما کی صلاحیت کتنی ہے۔ اس کو ماپنے کا کوئی پیمانہ نہیں ہے۔ ایک طرف تو ذہنی طور پر "بونے" ملتے ہیں تو دوسری طرف عظیم لوگوں کی بھی کمی نہیں۔ دنیا میں سب لوگ ذہین نہیں ہوتے۔ لیکن ہوتے ضرور ہیں۔ گاندھی جی کی ذہنی طاقت کے بارے میں کون نہیں جانتا؟ رویندر ناتھ ٹیگور نے بڑھاپے میں مصوّری شروع کی تھی۔ اسی طرح چرچل نے

بھی ۰۰ برس پار کر لینے کے بعد ہاتھ میں قلم پکڑی تھی۔

انسان میں ذہنی صلاحیت عجیب و غریب ہے، وہ ہر وقت کوئی نہ کوئی بات سیکھ سکتا ہے۔ آنے والے مسائل پر نئے ڈھنگ سے سوچ سکتا ہے ان کے حل کے لئے نئی نئی راہیں نکال سکتا ہے نئے تجربات سے فائدہ اٹھا کر اپنی زندگی کو نئے سانچے میں ڈھال سکتا ہے اور ان کی رہنمائی کر سکتا ہے پھر بھی یہ دیکھا گیا ہے کہ ایسے لوگ صرف تھوڑے سے ہوتے ہیں۔ جو آخری وقت تک تر و تازہ اور طاقت ور بنے رہیں۔

دنیا میں بیشتر لوگ ایسے ملیں گے جو اپنی ذہنی طاقت کا استعمال پوری طرح نہیں کر پاتے اور اسے مصرف میں نہیں لا پاتے۔ مشہور ماہر نفسیات ولیم جیمس کی رائے ہے کہ

"بیشتر لوگ جو کچھ وہ بن سکتے ہیں۔ اس کے آدھے بھی نہیں بن پاتے۔"

جسمانی نقطہ نگاہ سے خوب موٹے تازے، لمبے چوڑے طاقتور اور ڈیل ڈول والے نظر آنے والے لوگ بھی ذہنی نقطہ نگاہ سے "بونے" اور پچھڑے ہوئے یا پسماندہ نظر آتے ہیں اس کے لیے دور جانے کی ضرورت نہیں اپنے آس پاس ہی نظر اٹھا کر دیکھ لیجیے۔ قوم میں سب کا مسئلہ اسی لیے تو کھڑا ہوتا ہے کہ بیشتر لوگوں کی ذہنی نشوونما پایۂ تکمیل کو نہیں پہنچ پاتی۔

تو پھر کامل آدمی کس کو کہا جائے؟ اس سوال کا حل آسان نہیں ہے۔ قدیم اور موجودہ سب ہی دوروں میں علماء نے اس مسئلہ پر بڑی سنجیدگی سے غور و فکر کیا ہے اور اپنے اپنے زمانے کے مطابق مکمل آدمی کی تعریف کرنے کی کوشش کی ہے۔ چونکہ مکمل آدمی کا مسئلہ ہر دور کا سب سے بڑا رہا ہے اس لیے ہر زمانے نے اپنے اپنے دور کے مطابق مکمل آدمی کی علامتیں اور اس کا کردار مقرر کرنے

کی کوششیں کی ہیں۔

ذہنی نقطہ نگاہ سے کامل آدمی وہ ہے جو اپنے بارے میں غیر جانبدارانہ اور نامردانہ طور پر سوچ سکے اور پاکیزہ زاویہ نگاہ اپنا سکے۔ ایسا آدمی اپنے بارے میں یہ رائے ہرگز قائم نہیں کرپاتا جو کچھ بھی وہ سوچتا یا کہتا ہے وہی ٹھیک ہے۔ باقی سب غلط دوسروں کا زاویہ نگاہ بھی ٹھیک ہو سکتا ہے اور وہ بھی صحیح ڈھنگ سے سوچ سکتے ہیں۔ وہ دوسروں کے جذبات ان کے مزاج، خواہشات و تمناؤں، ضرورتوں اور حقوق کا بھی پورا پورا خیال رکھتا ہے کوئی بھی فیصلہ کرنے سے قبل وہ دوسروں کا پورا پورا دھیان رکھے گا اور ان کی دلی تمناؤں اور خواہشات کو روندتا ہوا گزر نہیں جائے گا۔ وہ اپنے آپ کو دنیا کی دھرتی نہیں سمجھ بیٹھے گا اور نہ ہی یہ دوسرے لوگ اس کے ہی اردگرد چکر لگا رہے ہیں۔

ایسا آدمی اپنے اعمال و افعال اور کامیابیوں کو متوازن ڈھنگ سے تولتا نہیں سمجھے گا کہ فلاں کام صرف وہی کر سکتا ہے اور کہ یہ دوسروں کے بس کی بات نہیں۔ اپنی خودی میں وہ اپنے آپ کو خدا اور دوسروں کو غلام نہیں سمجھے گا۔ اس کے برعکس اگر اسے کہیں شکست کا منہ دیکھنا پڑا۔ کوئی غلطی کر بیٹھا۔ کوئی بے وقوفی کر بیٹھا تو وہ ہر وقت اس کا رونا نہیں روتا رہے گا۔ بلکہ وہ اپنی بھول سے سبق لے گا اور آئندہ اس بھول کو دوبارہ نہ دہرایا جائے۔ ایسا یقین کرے گا۔

ایک غلطی کے لیے اگر آپ کا دل بار بار رنج سے دانت کی طرح کریدتا رہے تو وہ آپ کے لیے نعمت نہیں۔ لعنت ہے اس لیے اپنے قول و عمل پر غیر جانبداری سے غور کر سکے ــــ یہی ایک مکمل آدمی کا اولین اور اہم ترین کردار ہے۔

ذہنی لحاظ سے ایک کامل آدمی اپنے جذبات و احساسات اور جوش کا ہرگز

شکار نہیں ہوتا اور نہ ہی وہ اپنے آرام وہ حالات کو اپنے اوپر حاوی ہونے دیتا ہے۔ اس کا مقصد یہ بھی نہیں ہے کہ اُسے اپنے احساسات یا جذبات کی مخالفت ہی کرنی چاہیئے انہیں سر اُبھارنے سے قبل ہی کچل دینا چاہیے۔ کیونکہ جس آدمی کے احساسات مر چکے ہیں وہ ہرگز دوسروں کا بھلا نہیں کر سکتا اور نہ ہی انسانیت کو اونچا اُٹھانے میں معاون اور مددگار بن سکتا ہے لیکن جو شخص اپنے جذبات یا احساسات پر قابو نہیں رکھ پائے گا وہ ان میں ڈوب جائے گا، اُن کی باڑھ میں بہہ جائے گا پھر وہ ان سے فائدہ نہیں اُٹھا سکے گا۔

کامل آدمی وہ ہے جو اپنے احساسات اور جذبات کو باندھ کر یا اپنے قابو میں رکھتا ہے قوت کے اس سرچشمہ کو طاقت کے اس مجموعہ کو وہ کسی اونچے ارادہ کی تکمیل کے لیے استعمال کرتا ہے۔

ایک بار ابراہیم لنکن بازار گئے۔ وہاں انہوں نے حبشیوں کو نیلام ہوتے دیکھا۔ وہ فوراً ہی غصہ میں آگ بگولا ہو گئے اور انہوں نے حلف اٹھایا کہ وہ غلامی کا نام و نشان مٹا کر ہی دم لیں گے۔ آج بھی امریکہ میں غلامی مٹانے والوں میں ان کا نام سر فہرست ہے تو ہمیں کسی بھی جذبہ یا احساس سے نفرت نہیں کرنی چاہیئے۔ کیونکہ اُن کے بغیر تو ہم مُردہ ہیں لیکن ان کو قابو میں رکھنا ضروری ہے ہمارے احساسات و جذبات ہمارے مالک نہ ہوں بلکہ ہمارے غلام ہوں۔ ہمارے یہاں کہا بھی گیا ہے کہ من گاڑی بان ہے جو ہمارے جذبات و احساسات کی شکل رکھنے والے دس گھوڑوں کی لگام تھام کر انہیں ایک مقررہ سمت کو ہانکتا ہے۔

کامل آدمی کی ایک خوبی یہ ہے کہ وہ اپنی فطرت کے سبھی پہلوؤں میں

اور اپنے قول و فعل میں یکسانیت اور توازن برقرار رکھتا ہے وہ اپنی ایک راہ کے فروغ کے لیے دوسری راہ کی ہرگز مخالفت نہیں کرتا۔ ایسی مثالیں بڑی آسانی سے مل جائیں گی۔ جو جسمانی نکتہ نگاہ سے تو پوری طرح لحیم و شحیم ہوتے لیکن ذہنی نکتہ نگاہ سے وہ نامکمل یا ادھورے رہتے ہیں۔ اسی طرح بہت سے عالم جسمانی نکتہ نگاہ سے بڑے دُبلے پتلے ہوتے اور کمزور مل جائیں گے لیکن جو دولت کمانے میں سب ہی کو پیچھے چھوڑ گئے ہوں گے جو اپنے بیوپار کی ہر باریکی کو پہچانتے اور اچھی طرح جانتے اور سمجھتے ہوں گے۔ لیکن دیگر لوگوں کے ساتھ دوستانہ تعلقات قائم کرنے میں وہ پوری طرح ناکام رہے ہوں گے۔ ایسی تنہائی سے چھٹکارا پانا بہت ضروری ہے کیونکہ کوئی بھی مکمل آدمی اپنے کسی ایک پہلو کے فروغ کے لیے دوسرے پہلوؤں کی مخالفت نہیں کرے گا۔

ایک بات اور ــ کامل آدمی اپنے آپ کو دنیا کا ایک حصہ سمجھتا ہے۔ دوسرے لفظوں میں یہ کہ ایسے شخص کی زندگی کا کوئی مقصد ہوتا ہے، کوئی ایمان ہوتا ہے۔

لیکن سوال اُٹھتا ہے کہ یہ زندگی کا ایمان کیا ہے، زندگی کا مقصد کیا ہے؟ اس سوال کا جواب آسان نہیں، بلکہ انتہائی دشوار ہے۔ ایمان کی مکمل ترین اور اعلٰے ترین تعریف یہ ہے کہ جو انسانی زندگی کو بامقصد بنانا سکھلائے اس لیے زندگی کا مقصد نہ ہونے کی صورت میں کسی انسان کا جینا صرف گھُٹ گھُٹ کر سانس لینے کے برابر ہے!

عورت اور مرد — ذہنی حالت اور جسمانی بناوٹ کا مقابلہ

جوانی اور خوبصورتی حاصل کرنے اور انہیں مدتوں تک بنائے رکھنے کا راز جاننے کے لیے ضروری ہے کہ پہلے ہم عورت اور مرد کے درمیان ذہنی حالت اور جسمانی بناوٹ کا بنیادی فرق اچھی طرح سمجھ لیں۔

عورت اور مرد کے درمیان جسمانی اور ذہنی فرق کی بات تو بہت پرانی ہے۔ لیکن ادھر اس بارے میں ایک نئی حقیقت پر روشنی پڑی ہے ابھی حال ہی تک یہ سمجھا جاتا رہا ہے کہ ان دونوں میں ذہنی یا نفسیاتی مذاق کے فرق کی وجہ صرف اتنی ہے کہ شروع ہی سے لڑکیوں کو گھر بار، بال بچوں کی پرورش اور تربیت اور کھانا وغیرہ بنانے کی تعلیم دی جاتی ہے اور انہیں یہ ذہن نشین کرایا جاتا ہے کہ وہ عورتیں ہیں اور برعکس اس کے لڑکوں کو مردانہ تعلیم دی جاتی ہے لیکن سائنسی تجربوں کی کسوٹی پر یہ نظریہ غلط ثابت ہوا ہے اور یہ ظاہر ہوا ہے کہ دونوں کے جسم اور دماغ کی بناوٹ میں ہی بنیادی فرق پایا جاتا ہے۔

جدید ترین سائنسی سروے اور تجربوں سے ظاہر ہے کہ جن ارلوں نیلیوں سے

عورت کے جسم کی تخلیق ہوتی ہے۔ وہ مرد کے جسم کے خلیوں سے سراسر مختلف ہوتے ہیں۔ یہ فرق اتنا گہرا ہوتا ہے کہ اگر عورت اور مرد کے خلیوں کو خوردبین کے ذریعہ دیکھا جائے تو دونوں صفائی سے الگ الگ پہچانے جا سکتے ہیں۔ ادھر دو سائنس دانوں نے واضح طور پر یہ بھی ثابت کر دیا ہے کہ عورت کا دماغ کیمیائی طور پر مرد کے دماغ سے مختلف ہوتا ہے۔

عورتوں کی جس جسمانی خصوصیت پر سب سے پہلے دھیان جاتا ہے وہ ہے اُن کی چال۔ ان کے جسم کی خاص طرح کی بناوٹ ان کی چال کو مردانہ چال سے جُدا کر دیتی ہے۔ اُن کے کولھوں کا حصہ مردوں کے مقابلہ میں زیادہ چوڑا ہوتا ہے اس کے علاوہ ان کے دھڑ اور ٹانگوں کے جوڑ اور زاویہ بھی مردوں سے مختلف ہوتے ہیں۔ ان کی جانگھوں کا درمیانی فاصلہ مردوں کے مقابلہ میں زیادہ ہوتا ہے اور ٹانگوں کی لمبائی مردوں کی ٹانگوں کی لمبائی کے مقابلہ میں کم ہوتی ہے یہی وہ باتیں ہیں جن کی وجہ سے عورتوں کی چال مردوں کی چال سے الگ ہوتی ہے۔

یہاں یہ بات بھی قابلِ ذکر ہے کہ مردوں اور عورتوں کے جسموں کے ناپ میں اوسطاً نو فٹ پانچ اور چار کا فرق ہوتا ہے۔ لیکن عورتوں کے گوشت کے پٹھوں کی طاقت مردوں کے مقابلہ میں آدھی سے کچھ ہی زیادہ ہوتی ہے انہیں اپنے گوشت کے پٹھوں سے زیادہ کام نہیں لینا پڑتا۔ اس لیے اُن کی خوراک کی مقدار بھی کم رہتی ہے۔ ایک محنت کش عورت کو جتنی خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایک محنت کش مرد کو اس سے تقریباً ڈیڑھ گنا کھانے کی ضرورت پڑتی ہے، پھر جہاں مرد کو بھاری کھانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ وہاں عورت کا کام ہلکے کھانے سے ہی چل جاتا ہے۔

اس جسمانی کمزوری نے عورتوں میں اور بھی کئی خصوصیات کو جنم دیا ہے۔ ورنہ

جس دنیا میں جسمانی طاقت ہی زندہ رہنے کا واحد ذریعہ ہے اُس میں وہ زندہ کیسے رہ سکتی تھی۔ اس لیے قدرت کی مدد سے انہوں نے دیگر ذرائع فراہم کیے جن میں سے ایک زبان بھی ہے۔ عورت زبان سے لڑتی ہے اور اُسے اس زبانِ جنگ میں فتح حاصل کرنے میں اتنی ہی خوشی ہوتی اور لطف آتا ہے جتنا کہ مرد کو اپنے حریف کو مار مار کر ادھ مؤا کر دینے میں آتا ہے۔ عورتوں کی زبان ایک اور کام بھی دیتی ہے عورت ایک تو جسم سے کمزور ہوتی ہے دوسرا مالی طور پر اُس کا انحصار مرد پر ہوتا ہے اس لیے وہ مردوں کو حکم تو دے نہیں سکتیں، اس لیے اپنا کام کروانے کے لیے وہ مردوں کے پیچھے اپنی زبان کو لگام دیتی ہیں۔ یعنی اُٹھتے بیٹھتے سوتے جاگتے، کھاتے پیتے اُسی بات کی رٹ لگائے رہتی ہیں اور مردوں کو پریشان ہو کر اُن کی بات ماننی پڑتی ہے۔

عورتوں کا جسم مردوں کے جسم سے کمزور تو ہوتا ہے، پر اُس میں ایک خوبی یہ ہوتی ہے کہ ان کے جسم میں ایسی طاقت زیادہ رہتی ہے جس سے وہ بیماریوں کو اپنے سے دور رکھ سکتی ہیں۔ امریکہ میں جن سترہ خوفناک اور مہلک امراض سے بیشتر لوگوں کی موت ہوتی ہے ان میں سے صرف چار امراض ایسے ہیں جو عورتوں کو زیادہ ہوتے ہیں۔ زمانۂ حمل اور زمانۂ زچگی ان کے لیے زندگی اور موت کے درمیان ایک چھوٹی موٹی جنگ ہی ہوتی ہے۔ جب کہ مردوں کو زندگی میں ایک بار بھی ایسی سنجیدہ اور خطرناک حالت کا مقابلہ یا سامنا نہیں کرنا پڑتا اور عورتیں زندگی میں کئی بار اس جنگ سے گزرتی ہیں پھر بھی عورتوں کی شرحِ اموات کی اوسط مردوں سے کہیں کم ہے۔ یہی نہیں اُن کی اوسط عمر بھی مردوں سے تقریباً پانچ برس زیادہ ہے۔

لیکن تعجب کی بات یہ ہے کہ جہاں چھوٹی موٹی جسمانی تکلیفوں کا سوال آتا ہے، وہاں عورتوں کا مقام آگے رہتا ہے۔ یعنی یہ بیماریاں انہیں زیادہ گھیرتی ہیں۔ ڈاکٹروں نے جسم اور دماغ کے اس آپسی تعلق کو اس کی وجہ بتایا ہے۔ عورتیں فطری طور پر زیادہ جذباتی ہوتی ہیں۔ اس لیے کسی بات نے ان کے دماغ پر ذرا اثر ڈالا نہیں کہ اس کا ردعمل کسی معمولی جسمانی گڑبڑ سے ظاہر ہو جاتا ہے لیکن اس گڑبڑ کے سامنے ان کا جسم گھٹنے نہیں ٹیکتا وہ چلتا ہی جاتا ہے۔

عورتیں زیادہ بولتی ہیں، لیکن اس لیے نہیں کہ انہیں بولنے میں مزہ آتا ہے اور نہ ہی یہ سمجھ کر وہ زیادہ بولتی ہیں کہ ان کی ہر بات دل چسپ اور مزے دار ہوتی ہے بلکہ اس لیے کہ قدرت نے انہیں ایسا ہی بنایا ہے۔ بچہ ماں کی صحبت میں رہ کر ہی بولنا سیکھتا ہے اگر قدرت نے عورتوں کو بھی مردوں کی طرح ہی کم بولنے والا بنایا ہوتا تو بچوں کو بولنا سیکھنے میں برسوں لگ جاتے۔

یہ تو رہیں عورتوں کی وہ خصوصیات جو صاف نظر آتی ہیں۔ لیکن اُن کے دماغ کی خصوصیتوں کو دیکھنا اتنا آسان نہیں ہے۔ ہمیشہ سے ہی یہ سمجھا جاتا ہے کہ مردوں کے مقابلہ میں عورتوں کی ذہنی طاقت کمزور ہوتی ہے لیکن حقیقت تو یہ ہے کہ بچپن میں لڑکیاں لڑکوں سے بولنا سیکھتی ہیں۔ اُن کے الفاظ کا ذخیرہ زیادہ تیزی سے بڑھتا ہے اور ابتدائی جماعتوں سے لے کر تقریباً ہائی اسکول تک کی جماعتوں میں بھی وہ اوسطاً آگے رہتی ہیں۔ اس کے بعد اُن کے دماغ میں کچھ ایسی تبدیلی آجاتی ہے کہ وہ اجتماعی طور پر مردوں سے پچھڑ جاتی ہیں اور اُن کا دھیان، شخصیت اور شخصی تعلقات پر ہی مرکوز ہو کر رہ جاتا ہے۔

عورتوں کی آئندہ زندگی کے آثار بھی اُن کے بچپن سے ہی نظر آنے لگتے ہیں۔ چھوٹی عمر میں جہاں لڑکوں کو بالُو اچھالنے میں مزہ آتا ہے، وہاں لڑکیاں اسی بالُو ریت کو جمع کرکے اُس سے گھروندا بنانے میں لطف اٹھاتی ہیں۔ اس سے ظاہر ہے کہ اُن کا رجحان یا جھکاؤ گھر بنانے کی طرف زیادہ رہتا ہے۔ ماہرینِ علم طبیعیات کا کہنا ہے کہ آج کے دور کی عورت میں یہ باتیں ہمیں چاہیں نظر نہ آئیں، لیکن جو کچھ اُن میں نظر آتا ہے وہ محض دکھاوا ہوتا ہے۔ دراصل اپنے دل کے تہہ خانوں میں وہ وہی ہوتی ہے جو ہزاروں برس پہلے کی عورت ہوتی تھی۔

مردوں کی خصُوصیات

عورتوں کی طرح مردوں میں بھی کچھ خصوصیات ہیں۔ ان کی خصوصیات بھی انتہائی قدیم زمانے سے چلی آرہی ہیں۔ آج چاہے یہ خاصیتیں ظاہر نہ ہوتی ہوں۔ لیکن ان میں سے ایک خاصیت ہے تنہائی اور سکون میں بیٹھ کر کھانا کھانا۔ مرد کسی ہوٹل میں کھانا کھانے کے لیے بھی پہلے دیوار کے پاس کوئی میز ڈھونڈتا ہے تاکہ اُسے کچھ تنہائی محسوس ہوسکے۔ برعکس اس کے عورت سے جہاں تک بن پڑتا ہے وہ ایسی کھُلی جگہ کا انتخاب کرتی ہے جہاں سب کی نگاہ اُس پر پڑسکے۔ مرد میں یہ خاصیت اُس وقت سے چلی آرہی ہے۔ جب دنیا اُس کے لیے دشمنوں کی دنیا تھی اور اُسے ہر لمحہ اپنی زندگی کی حفاظت کے لیے چوکنا رہنا پڑتا تھا۔ تب وہ کھانا بھی ایسی جگہ بیٹھ کر کھایا کرتا تھا جہاں اُس کو معلوم ہوئے بغیر ہی کوئی اُس پر حملہ نہ کرسکے۔

مرد کے جسم کی بناوٹ بھی اس کے کردار کے لیے کافی حد تک ذمہ دار ہے

ایسی جگہ میں جہاں بیٹھنے کا کافی آرام دہ انتظام نہ ہو، مرد وہاں جانا پسند نہیں کرتا، لیکن عورت اس کی پروا نہیں کرتی۔ بات یہ ہے کہ مرد کو محنت کرنی پڑتی ہے اس لیے قدرت نے اس کے سینے اور کندھوں کو بڑا یا چوڑا بنایا ہے اس کے ان حصوں میں زیادہ وزن کے گوشت کے پٹھے رہتے ہیں اس لیے اگر بیٹھنے کا انتظام ایسا نہ ہو۔ جس میں کندھوں اور پیٹھ کو آرام سے ٹکایا جا سکے تو وہاں بیٹھنا مردوں کے لیے دوبھر ہو جاتا ہے۔ دوسری طرف عورتوں کے جسم میں زیادہ وزن دار حصہ ہوتا ہے یعنی کولہوں کا۔ اس لیے اس حالت میں انہیں کوئی تکلیف نہیں ہوتی ہے۔

مرد گھر کے چھوٹے موٹے کام کرنے میں بھی کتراتے ہیں۔ عورتیں اکثر کہتی ہیں کہ جتنا کام انہیں گھر میں کرنا پڑتا ہے اتنا کام اگر مرد کریں تو دو دن میں ہی ہار مان جائیں۔ بات درست ہے لیکن یہ اس وجہ سے نہیں ہوتا کہ ان کاموں میں محنت زیادہ ہوتی ہے محنت کے کام تو مرد آسانی سے کر سکتے ہیں لیکن ایک جگہ بیٹھ کر یا کھڑے ہو کر سبزی کاٹنے، استری کرنے وغیرہ جیسے کام ان کے جسم کی بناوٹ کے مطابق نہیں ہوتے۔

اس کے برعکس گھر میں سب سے بڑا کام ہوتا ہے۔ صفائی۔ اس صفائی کے احساس نے جب سے جنم لیا ہے تب ہی سے مردوں نے کبھی اس کی ذمہ داری نہیں اٹھائی۔ اس کا کام تھا۔ اپنے بال بچوں اور اس پر منحصر لوگوں کے لیے فکر معاش کرنا اور ان کے لیے روٹی وغیرہ فراہم کرنا ہے تو صرف مجبوری ہے۔

مرد آج بھی کئی ہزار برس پرانی کچھ عادتیں اپنائے ہوئے ہیں۔ مثلاً سنگ دلی اور بے رحمی۔ اس زمانے میں عورت تو اپنی کھوہ میں بیٹھ کر بچے کو اپنی چھاتیوں کا دودھ پلاتی رہتی تھی۔ لیکن کھوہ کے دروازے پر ڈنڈا لے کر یا صرف

اپنے گھونسوں اور لاتوں کی طاقت کے سہارے پر ہی پہرہ دینے کا کام مرد ہی کے ذمہ تھا اگر قدرت نے اُسے دوسروں کو بے دریغ ہلاک کر دینے کی طبیعت اور سنگ دلی نہ دی ہوتی تو وہ اپنی اور اپنے خاندان کی حفاظت ہی نہیں کر پاتا۔ اپنے اُن جنگلی آباد اجداد کی رسومات کو آدمی آج بھی قائم رکھے ہوئے ہے۔ حالانکہ تہذیب کے فروغ نے اس پر موٹا پردہ ڈال دیا ہے۔ چونکہ اُس وقت وہ اپنی عورت پر حکمرانی کرتا تھا۔ اس لیے آج بھی مرد اُس پر حکومت کرنا چاہتا ہے اُس کے ذہن میں یہ بات جمی ہوئی ہے کہ وہ عورت سے افضل ہے۔ اُس کا یہ یقین کئی چھوٹی چھوٹی باتوں سے بھی ظاہر ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر عورتوں کو مردوں کے کپڑے پہننے میں کوئی ہچکچاہٹ نہیں ہوتی بلکہ وہ بڑے چاؤ سے مردانہ کپڑے پہنتی ہیں لیکن کیا کسی نے کسی مرد کو بھی کبھی زنانے کپڑے پہنے دیکھا ہے؟ مرد گھر میں کبھی زنانہ کپڑا پہن بھی لے مگر زنانہ پوشاک پہن کر گھر سے باہر ہرگز نہیں نکلے گا۔

اگر مردوں کے ذہنی فروغ کے بارے میں کچھ زیادہ دھیان دیا جائے تو وہ آج سے زیادہ دلچسپ بن سکتا ہے اور عمدہ شخصیت پا سکتا ہے۔

خوبصورتی کا دشمن ــــــ موٹاپا

خوبصورتی کے حق میں موٹاپا اتنا ہی مُضر ہے۔ جتنا دُبلا پن۔ بہت دُبلے شخص کی اُبھری ہوئی ہڈیاں اور پچکے بدصورت و بڑھاپا ظاہر کرتے ہیں اور بدن کے خموں میں بتدریج غائب ہونے کی وجہ سے اُسے بدصورت بنا دیتے ہیں۔

موٹاپا نزاکت کا دشمن اور انداز کا قاتل ہے اگر زیادہ بڑھ جائے تو یہ خود ایک مرض ہے جس کا علاج لازمی ہے۔

چائے کے زیادہ استعمال سے موٹاپا کم ہوتا ہے خاص کر ایسی چائے سے جس میں میٹھا اور دودھ نہ ہو اگر پھیکی چائے نہ پی جا سکے تو میٹھے کی بجائے سکرین ہی استعمال کرنی چاہیے۔ بعضوں کی طبیعت اس قسم کی بھی ہوتی ہے کہ چائے پینے سے وہ زیادہ موٹے ہو جاتے ہیں ڈاکٹروں کا یہ خیال ہے کہ جہاں تک ممکن ہو سکے بدن میں رطوبت زائد کو کم کیا جائے۔ اول تو جہاں تک ممکن ہو پانی کم پینا چاہیے۔ دوم حتی الوسع پسینہ لینا چاہیئے پسینہ لینے کا سب سے عمدہ طریقہ یہ ہے کہ انسان ہر روز خوب جم کے ورزش کرے اگر اس سے کافی پسینہ نہ آتا ہو تو گرم ہوا یا بھاپ سے غسل کرے۔ آج کل بھاپ سے غسل کرنے کے آلے با آسانی مل جاتے ہیں۔ چربی گھٹانے کے لیے اگرچہ سب سے عمدہ طریقہ یہ ہے کہ انسان ایسی ورزش کرے جس سے خوب پسینہ آ جائے اور اگر یہ مصنوعی طریقہ ہی پسینہ نکالنے کا اختیار کرنا ہے تو بہتر ہے کہ ایسا آلہ خریدا جائے، ہاں جن کو ایسا آلہ خریدنے کا مقدور نہ ہو، اُن کو چاہیئے کہ ایک بھبکا خرید لیں اور بستر پر لباس اتار کر گرم کمبل یا رضائی اوڑھ کر اس طور پر لیٹ جائیں کہ بھبکے کی نلی کا منہ بھی کمبل کے اندر آ جائے اتنی احتیاط لازمی ہے سر کمبل سے باہر رہے تاکہ سانس لینے میں تکلیف نہ ہو۔ اس سے یہ بھی فائدہ ہے کہ جسم کے سارے مسام کھل جاتے ہیں اور سگا ہے لیکا ہے اگر کیا جائے تو ہر شخص کے لیے مفید ہے۔ اس طور پر غسل کرنے میں وہی فائدے ہیں جو حمام میں نہانے سے ہوتے ہیں لیکن سب سے عمدہ

طریقہ پسینہ لانے کا ورزش ہی ہے جس سے صرف یہ ہی نہیں بلکہ بدن میں طاقت آتی ہے۔

ڈاکٹر شوگر صاحب جنہوں نے تھوڑے ہی دنوں میں بسمارک کا وزن بیس سیر گھٹا کر اتنی ناموری حاصل کی ہے۔ کھانے کے درمیان اور کھانے کے قبل و بعد ایک دو گھنٹے پانی پینا بالکل منع کرتے ہیں اور حق تو یہ ہے کہ مویشی بھی کھانے کے وقت پانی نہیں پیتے۔

بعض ڈاکٹروں کی رائے میں موٹاپا صرف بسیار خوری کا نتیجہ ہے یہ رائے قدرے درست ہے دراصل اپنی مقدار سے زیادہ کھانے سے چربی بڑھتی ہے انسان جتنا کام کرتا ہے اگر اس سے زیادہ کھائے تو موٹاپا ہو جاتا ہے اور کام کے معنی صرف مقید ہی کام نہیں بلکہ ہر قسم کی حرکت جسمانی یا دماغی جیسے چلنا، آنکھ بند کرنا، سانس لینا، خوراک کو ہضم کرنا، دل کی حرکت سوچنا، دیکھنا، سننا۔

انسان کا بدن ایک انجن ہے اس میں جتنا ایندھن ڈالو اتنا ہی کام اس سے لے سکتے ہو۔ یہ ایندھن کیا ہے۔ غذا۔ اگر کھانا زیادہ کھایا جائے اور کام کم کیا جائے تو نتیجہ ظاہر ہے کہ یا تو غذا بغیر ہضم ہوئے نکل جائے گی یا یہ ہضم ہوئی ہوئی خوراک یعنی چربی کا ذخیرہ بدن میں بڑھ جائے گا۔ پس چربی کم کرنے کے بھی یہ دو طریقے ہیں۔ ایک تو یہ کہ آدمی کام زیادہ کرے دوسرا یہ کہ کھانا کم کھائے اس میں تو سب متفق ہیں کہ میٹھا اور دیگر سب قسم کی غذا جس میں سٹارچ و نشاستہ زیادہ ہو، مثلاً آلو، روغن، چربی، گیہوں وغیرہ مضر ہیں میٹھے جتنا انسان کو موٹاپا کرنے والی اور کوئی چیز نہیں ہے ڈاکٹر تو شہد کو بھی میٹھے میں شمار کرتے ہیں حالانکہ یونانی حکیم اور وید شہد کو موٹے آدمی کے لئے مفید

بتلاتے ہیں۔

بہت سی پیٹنٹ ادویات موٹاپے کو دور کرنے کے لیے ایجاد کی گئی ہیں ان کے استعمال میں دو تین وجوہات کی بنا پر یہ خلاف ہوں، اوّل تو یہ کہ جب تک انسان کاہل الوجودی کو نہیں چھوڑتا اور اپنی طرزِ زندگی کو نہیں بدلتا۔ دائمی شفا ہونی ناممکن ہے ایسی ادویات کے استعمال سے انسان عموماً پتلا تو ہو جاتا ہے لیکن جب تک اس بیماری کی جڑ نہیں جاتی تب تک کامل شفا ناممکن ہے اس بیماری کی جڑ کاہل الوجودی یا اصول صحت کی لاعلمی اور بے پرواہی ہے دوئم چونکہ ایسی ادویات کے استعمال سے سارے بدن کی چربی کم ہوتی ہے اس لیے چہرے کی جلد چہرے کی چربی کے کم ہو جانے سے ڈھیلی پڑ جاتی ہے اور اُس میں جھریاں پڑ جانے کا اندیشہ ہے سوئم بعض اوقات چربی کے جلنے کی دوا سے خون میں حرارت اور شاید غلاظت بھی پیدا ہو جاتی ہے اور پھنسی پھوڑے نکلنے لگتے ہیں۔

مگر زیادہ پتلاپن بھی کسی کام کا نہیں

ایک دُبلے پتلے یا اکہرے بدن والے آدمی کی کوشش ہمیشہ یہی رہتی ہے کہ اُس کا بدن کچھ زیادہ گداز اور گوشت پوست والا ہو جائے۔ کیا ایسا ہو سکتا ہے؟ کیا پتلے آدمی موٹے ہو سکتے ہیں۔؟

حد سے زیادہ پتلا ہونا، چاہے مرد ہو یا عورت، تندرستی و خوبصورتی کے لحاظ سے اچھا نہیں ہے شخصیت ــــ جس کو انسان کا جوہر بھی کہہ سکتے ہیں، پتلے لوگوں میں بہت کم دیکھنے میں آتی ہے۔ ایسے لوگوں سے درزی بھی پریشان رہتا

ہے۔ کیتنے ہی بڑھیا "کٹ" کا "سوٹ" کیوں نہ ہو۔ وہ ڈبلے پتلے آدمی کے بدن پر ویسا ہی لگتا ہے، جیسے کسی بانس کے کھمبے میں اس "سوٹ" کو لٹکا دیا گیا ہو۔ نازک اندام بیویوں کے لیے تو بچارے پتلے خاوندوں کی اُبھری ہوئی ہڈیاں، برچھے اور بھالے ہی ثابت ہوتی ہیں۔ غرضیکہ پتلے لوگوں کو اپنے پتلے پن کے باعث زندگی میں کئی ناخوشگوار مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے اس لیے موٹا ہونے کی اُن کی خواہش مناسب ہی معلوم دیتی ہے۔

بہتوں کا خیال ہے کہ کئی طرح کی مقوی چیزیں کھانے سے ہی آدمی موٹا ہو سکتا ہے اور ایک طبقہ کا یہ بھی کہنا ہے کہ دن میں کئی بار ٹھونس کر کھاتے رہنے سے آدمی ضرور موٹا ہو جاتا ہے۔ مگر یہ دونوں خیالات صحیح نہیں ہیں۔ یہ بات سراسر بے بنیاد ہے کہ محض کھانے سے ہی کوئی آدمی ہو جاتا ہے اکثر دیکھنے میں آتا ہے کچھ لوگ ایسے ہوتے ہیں۔ جن کو کھانے پینے کی سب سہولتیں میسر ہیں اور وہ خوب کھاتے پیتے بھی ہیں مگر ان کا جسم ہے کہ اُس پر گوشت نہیں چڑھتا اور لکڑ سا بنا رہتا ہے۔ دوسری طرف کچھ لوگ ایسے بھی ہوتے ہیں جنہیں پیٹ بھر کھانا بھی نہیں ملتا۔ لیکن وہ کافی موٹے ہوتے دیکھے گئے ہیں اس سے یہ ثابت ہوا کہ جسم کے موٹے پتلے ہونے کا سبب زیادہ کھانا نہیں، بلکہ کچھ اور ہی ہے۔

ابھی حال ہی میں مغربی ماہرانِ حفظِ صحت نے جو ریسرچ اس بارے میں کی ہے اُس سے پتہ لگتا ہے کہ کوئی آدمی موٹا یا پتلا کیوں ہوتا ہے؟ اس تبدیلی کا سبب انسانی جسم کے اندر بعض غدود کا کیمیاوی عمل ہے جس کی رفتار "تھائی رائیڈ گلینڈ" گلے کے پاس اُسکی اُس گلٹی پر، جس سے جسم کی گرمی بڑھتی ہے اور ہڈیوں

کی نشوونما میں مدد ملتی ہے۔ منحصر ہے یہ گلٹی جس آدمی میں جتنی کمزور اور چھوٹی ہوگی وہ اتنا ہی کمزور اور تیلا بنا رہے گا اور اس کے برعکس جس آدمی کی یہ گلٹی تندرست اور بڑی ہوگی وہ اتنا ہی مضبوط اور موٹا ہوگا۔

"تھائی رائیڈ گلینڈ" کو طاقت دینے والے اجزا "آئیوڈین" والی چیزوں میں زیادہ پائے جاتے ہیں اور "آئیوڈین" پایا جاتا ہے تازہ ہری سبزیوں میں اس لیے اُن لوگوں کو جنہیں موٹا ہونے کی خواہش ہے تازہ ہری ترکاریاں، کچی یا پکا کر بہتات سے کھانا چاہئیں۔ اس سلسلے میں یہ خیال رہے کہ ایسی ترکاریوں میں مصالحے نہ ڈالے جائیں اور وہ زیادہ پکائی بھی نہ جائیں ورنہ حسبِ خواہش کامیابی حاصل ہونے میں رکاوٹ پیدا ہو سکتی ہے۔ نیم پکے میٹھے پھلوں میں بھی "آیوڈین"، زیادہ مقدار میں پائی جاتی ہے۔ اس لیے مقصد کی تکمیل کے لیے تازہ پھلوں کا استعمال بھی لازمی ہونا چاہیے۔ دالوں سے بھی موٹائی بڑھتی ہے اور خاص کر اُن دالوں سے جو چھلکا سمیت کھائی جاتی ہیں جیسے اُڑد کی دال، دودھ، گھی، تیل وغیرہ چربی پیدا کرنے والی چیزوں سے بھی موٹائی بڑھائی جا سکتی ہے اور بہت آسانی سے۔ لیکن وہ موٹائی کسی کام کی نہ ہوگی۔ اُن سے جسم بھدا بن جانے کے علاوہ بے کام بھی ہو جاتا ہے۔

زیادہ گھی، دودھ استعمال کرنے والے لوگوں میں اسی قسم کی موٹائی عموماً دیکھنے میں آتی ہے ایسی موٹائی تو ایک قسم کی بیماری ہی ہے جو اکثر آرام طلب لوگوں کو زیادہ ستاتی ہے یہ بیماری جسم میں زیادہ چربی کے اکٹھا ہو جانے سے ہی ہوتی ہے جو اچھی صحت کے لیے خطرناک ہے ایسی موٹائی کی خواہش کرنے سے تیلا ہی رہنا لاکھ درجہ اچھا ہے۔

عورت کی خوبصورتی کا راز

اگر آج سے پچاس برس پہلے کوئی یہ بات کہتا کہ عورتوں کو اپنے سینہ اور چھاتیوں کی دیکھ بھال کرنی چاہیئے تو سب آنکھیں اور کان بند کر لیتے! اس وقت تک پستانوں کو بچوں کو دودھ پلا کر پالنے کے ذریعہ کے علاوہ اور کچھ نہ سمجھا جاتا تھا۔ لیکن آج کے دور میں اس بارے میں بات کرنا اور جسم کے دیگر اعضا کی طرح ہی جسم کے اس اہم حصہ کی بھی دیکھ بھال کرنا ایک عام بات مانی جاتی ہے۔ عورت کے جسم میں سب سے زیادہ اہم اُس کے پستان ہیں جسم کو خوبصورت اور سڈول بنانے میں جسم کے اس حصہ کا بہت بڑا ہاتھ ہے۔

آج کے دور میں عورتیں بھی اس بات کو اچھی طرح سمجھنے لگی ہیں اور جن عورتوں کے پستان قدرتی طور پر چھوٹے ہوں اُن میں احساسِ کمتری پیدا ہو جاتا ہے۔

جس عورت کے پستان قدرتی طور پر چھوٹے ہوں، اُسے کیا کرنا چاہیے؟ میرا کہنا ہے کہ اُسے کچھ بھی نہیں کرنا چاہیے جس طرح آج چوڑے سینے اور بڑے پستانوں والی عورتوں کو حسین سمجھا جاتا ہے۔ جیسا کہ عام نظریہ ہے لیکن جسم کا صرف کوئی ایک ہی حصہ اُسے خوبصورت نہیں بناتا۔ مثلاً چھوٹے پاؤں، بڑے ہاتھ یا تیکھی اور ستواں ناک حسن کی علامتیں نہیں۔ اسی طرح سینہ کے اُبھار کا کم یا زیادہ ہونا بھی عورت کے حسن کو ناپنے کا واحد پیمانہ نہیں۔

دوسری بات یہ ہے کہ عورت کی خوبصورتی کے لیے اُس کے پستانوں کا

ہی بڑا ہونا ضروری نہیں۔ بلکہ ان کی شکل و شباہت ایک بہت ہی اہم بات ہے صرف چند ضروری ورزشیں کرنے سے یا اچھی "بریزیئر" پہننے سے عورت کے سینے کا اُبھار سڈول اور خوبصورت نظر آنے لگے گا۔

شاید کئی لوگ پوچھنا چاہیں گے کہ کیا ایسی کوئی ٹانک یا دوائی ہے جس سے چھوٹے پستان بڑے ہو سکیں، اس کا صرف ایک ہی جواب ہے۔ نہیں! پستان ایک طرح کے غدودوں والی پتلی اور باریک جھلیاں، چربی دار جھلی یا "الاسٹک" کی طرح کھینچنے والے گوشت کے پٹھوں سے بنے ہوئے ہیں۔ پستانوں کے چھوٹے یا بڑے ہونے کا انحصار سارے جسم کے کل وزن سے زیادہ اس کے غدودوں پر ہے اگر جسم کا وزن بڑھایا جائے گا پستانوں میں رہنے والی چربی دار جھلی (ٹشو) بھی بڑھے گی اور سینے کا اُبھار گولائی میں اور اُبھرا ہوا لگے گا۔ اسی طرح اگر "ڈائٹ"، کم کر کے جسم کے وزن کو کم کیا جائے گا، تو پستان بھی اپنے آپ چھوٹے ہو جائیں گے۔ لیکن سارے جسم پر اثر ڈالے بغیر ہی پستانوں کو بڑھانے کا کوئی اور ذریعہ یا طریقہ نہیں ہے۔

عورت کی خوبصورتی کا اہم حصّہ ــــ "پستان"

پستانوں کے اندر گانٹھیں یا غدود ہوتے ہیں۔ جنہیں "ممری گلینڈز" کہتے ہیں۔ یہی غدود بہت زیادہ کام کرتے ہیں یہ غدود کئی طرح کے چھوٹے چھوٹے غدودوں سے مل کر بنے ہوتے ہیں جنہیں پٹھے کہتے ہیں۔ یہ پٹھے بہت سی باریک باریک نالیوں اور گھنڈی نما غدودوں سے مل کر بنے ہوتے ہیں۔ ان میں سے بیس پٹھے تو خاص ہوتے ہیں اور جو دیگر کے مقابلہ میں زیادہ بڑے بھی ہوتے ہیں اور باقی ان کے معاون ہوتے ہیں

سارے پٹھے سرپستان کی طرف جاتے ہیں اور ان کا سب سے بڑا کام پستان بننے والے دودھ کو "نپل" تک پہنچانا ہوتا ہے ان میں سے ہر پٹھا ننھے ننھے دیگر پٹھوں اور نالیوں سے بنا ہوتا ہے یہ چھوٹے بڑے سارے پٹھے ایک دوسرے سے گہرا تعلق رکھتے ہیں اور اُن کے اوپر موٹے گدی دار پٹھے ہوتے ہیں جن کے اوپر سارے جسم پر چڑھی ہوئی جلد کے مقابلہ میں زیادہ ملائم نرم، گدگدی اور لچک دار کھال چڑھی ہوئی ہوتی ہے جو انہیں محفوظ رکھتی ہے۔

سرپستان یا نپل گوشت کا ایک عضو ہے جس میں پندرہ سے بیس تک باریک باریک سوراخ ہوتے ہیں ان سے ہی گزر کر دودھ باہر نکلتا ہے۔ اکثر عورتوں کا یہ خیال ہے کہ سرپستان میں صرف ایک سوراخ ہوتا ہے۔ یہ خیال غلط ہے۔ کیونکہ اس میں ایک نہیں بلکہ کئی سوراخ ہوتے ہیں۔ اس کے اوپر ایک کالی جلد چڑھی ہوئی ہوتی ہے جسے چھونے سے گدگدی لگتی ہے۔ گوشت سے بنا ہوا ہونے کی وجہ سے سرپستان تھکاوٹ، جوش، سردی کی وجہ سے یا چھونے سے کڑا یا سخت ہوتا ہے اس میں گدگدی سی محسوس ہوتی ہے اور سکڑتا ہے۔

مُعاون پٹھے

عورتوں کے پستان متعدد پٹھوں اور نرم و لچک دار ریشوں سے بنے ہوتے ہیں ان میں سے کچھ تو اوپر کی طرف جا کر ہنسلی کی ہڈی (کالر بون) سے جا ملتے ہیں اور کچھ نیچے کی طرف پھیل کر سینے کے پٹھوں سے جڑے ہوئے ہوتے ہیں۔ ان سنبھالنے والے معاون ریشوں اور نالیوں کی صحت اور لچک کا انحصار

کافی حد تک پستانوں کو سختی اور کڑے پن پر منحصر ہے یہ بھی کوئی ضروری نہیں ہے کہ ان سنبھالنے والے ریشوں کو کڑا ، سخت مضبوط بنانے سے پستانوں کی بیرونی شکل میں کوئی فرق پڑے نہ ہی کوئی ورزش کرنے سے یہ امید کرنی چاہیے ۔

کنواری لڑکیوں میں ماہواری شروع ہونے کے بعد اُن کے پستان پوری طرح بڑھتے ہیں۔ علم حیات کے زاویہ نگاہ سے ماہواری شروع ہونے کی تاریخ سے لے کر آگے بھی زندگی میں ۔ ان میں کوئی خاص تبدیلی نہیں ہوتی ۔ لیکن دوران حمل یا اُس وقت جب ماں نوزائیدہ بچے کو دودھ پلا رہی ہو ، اس وقت پستان بڑھتے ہیں اور مفید بھی ہوتے ہیں۔ پستانوں میں ایک اور برائے نام تبدیلی ہر مہینے ماہواری شروع ہونے کے عرصہ میں ہوتی رہتی ہے ۔ ماہواری کے وقت میں ہارمونز بنتے ہیں جس کے ردِعمل کے طور پر پستانوں میں یہ تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں ۔

علمِ حیات کی بنیاد پر کبھی نہیں سوچنا چاہیئے کہ پستان جسم میں الگ ایک علیحدہ گوشت کے لوتھڑے کے طور پر بڑھتے ہیں ۔ پستان عورت کے جسم سے ہرگز علیحدہ نہیں ہیں ۔ وہ جسم کے اُسی طرح کے اعضاء ہیں جس طرح کہ عورت کے جسم کے دیگر حصے ۔

علمِ اجسام کا کوئی ایسا اصول نہیں ہے جس سے دنیا بھر کی ساری عورتوں کے پستانوں کو ایک ہی سانچے میں ڈھالا جا سکے اور نہ ہی یہ عمل مالش ، دواؤں ، خوراک یا پلاسٹک سرجری سے ہی ہو سکتا ہے یہ تو ہر عورت ہی کا کام ہے کہ وہ خود ہی اپنے پستانوں کی شکل و شباہت اور اُبھار کو درست رکھے ۔ تب اس کے بعد یعنی ان پستانوں کے فروغ کے بعد وہ دیگر طریقوں کو اپنائے ۔ تاکہ آسانی اور سہولت کے ساتھ یہ طریقے اُس کے پستانوں کی خوبصورتی میں اضافہ کر سکیں ۔

پستانوں کی قسمیں

اصولی طور پر پستانوں کی چار قسمیں ہیں :-

۱۔ کٹورے یا گیند کی شکل والے پستان۔

۲۔ نصف دائرے کی شکل والے پستان۔

۳۔ نوکیلے یا اوپر کو اٹھے ہوئے پستان۔

۴۔ بڑے اور پھیلے ہوئے پستان۔

پستانوں کی شکل بھی چار ہی قسم کی ہوتی ہے :-

۱۔ چھوٹی ۲۔ درمیانی ۳۔ چپٹی اور جھکی ہوئی اور گھڑے کی طرح شکل والے

کوئی بھی عورت اپنے پستانوں کی شکل میں کوئی خاص بڑی تبدیلی نہیں کر سکتی۔ لیکن کچھ قدرتی اصولوں کی بنیاد پر ان میں تھوڑی بہت تبدیلی ضرور کی جا سکتی ہے وہ بھی اس وقت جب کہ عورت اپنے جسم کی بناوٹ اور اس کی بیرونی شکل و شباہت میں خاص دلچسپی لے۔

پستانوں کی شکل کو پوری طرح مناسب اور سب سے عمدہ حالت میں رکھنے کے لیے یہ ضروری ہے کہ چلتے پھرنے اور بیٹھتے وقت اپنے جسم کو تان کر اور سیدھا رکھا جائے۔ اگر عورت کا جسم صحت مند اور تنا ہوا ہو گا تو اس پر پستان بھی خوبصورت لگیں گے کیونکہ ڈھیلے ڈھالے اور جھکے ہوئے جسم پر پستانوں کا جھکاؤ بہت ہی برا معلوم ہوتا ہے آپ کا جسم جس قدر تنا ہوا اور سیدھا رہے گا اسی قدر آپ کے پستان بھی سخت اور صحت مند نظر آئیں گے اس لیے جسم کے اوپری حصہ کو جتنا سیدھا

اور تنا ہموار کھا جائے گا۔ پستان بھی اُتنے ہی ٹھیک جگہ پر اور تنے ہوئے نظر آئیں گے اور اُن کی بیرونی شکل میں بھی اُسی طرح سدھار دکھائی دے گا۔ سینہ کے رگ و ریشوں اور گوشت کے پٹھوں کو اوپر کو کھینچ کر رکھنے سے پستان بھی خود بخود اپنی ٹھیک جگہ پر سامنے آجائیں گے۔

گہری سانس لینا

پستانوں کو بڑھانے کے لیے گہرے سانس لینا تو جادو کی چھڑی ہے گہرے پورے سانس کو باری باری سے اندر لے، جانا اور باہر نکالنا سینہ کو چوڑا بنائے گا اور پستانوں کے اندر پٹھوں، ریشوں کو مضبوط اور سخت بنا کر اُن کی خوبصورتی میں چار چاند لگا دے گا۔ اس کے ساتھ ہی گہرے سانس کے عمل سے زیادہ سے زیادہ آکسیجن پھیپھڑوں میں داخل ہوگی۔ جو خون کو صاف اور خالص بنائے گی اور جلد کی رنگت میں سدھار ہوگا اور اس کے ساتھ پستانوں کی رنگت میں بھی اپنے پستانوں کو خوبصورت بنانے کی خواہش مند خواتین آج ہی سے گہرے اور لمبے سانس لینا شروع کریں۔

چند تدبیریں

پستانوں کو چھوٹا یا بڑا بنانے کے لیے کسی دوا یا مالش کا ہرگز استعمال نہ کریں۔ پستان جسم کا ایک بہت ہی نازک اور حساس حصہ ہیں۔ اگر کوئی عورت ان پر کوئی دوا استعمال کرے گی یا ہاتھ سے مالش کرائے گی۔ جو ایک بھدا طریقہ

ہے۔ تو اس سے پستانوں کے پٹھے اور ریشے نرم اور ڈھیلے پڑ جائیں گے اور عین ممکن ہے کہ یہ طریقہ پستانوں کو پہلے سے بھی زیادہ بھدا اور بے ڈول بنا دے۔

ایسی خوراک کھانا جس سے کہ جسم پر گوشت چڑھ سکتا ہو، اُس سے پستانوں پر بھی گوشت چڑھے گا اور ایسے کھانے جو جسم کی چربی کو کم کرتے ہوں، اُن سے پستانوں کا بھاری پن بھی کم ہوتا ہے۔

"ہارمون" علاج

ایک خاص قسم کے ہارمون کا پستانوں پر بہت اثر پڑتا ہے اور اُن میں سے سیکس گلینڈر کے ذریعہ پیدا ہونے والے ہارمون کا خاص طور سے اثر پڑتا ہے جوانی میں یہ غدود برسر عمل رہتے ہیں اور پستان بڑھنے لگتے ہیں جب عورتوں کی ماہواری بند ہوجاتی ہے تو دھیرے دھیرے یہ غدود بھی کام کرنا کم کر دیتے ہیں اس لیے اس وقت عام طور پر پستان چھوٹے ہوتے لگتے ہیں۔

حاملہ عورتوں اور دودھ پلانے والی ماؤں کے پستانوں پر بھی اس وقت کچھ اثر پڑتا ہے۔ اس لیے حمل قرار پانے کے تیسرے مہینے سے ہی اچھی "بریزیئر" دن رات پہننا ضروری ہے۔

کبھی کبھی چپٹے پستانوں کو بڑھانا ضروری ہے لیکن اس کے لیے ہارمون کا علاج کرنے کے لیے بہت سے ڈاکٹر اب بھی جھجکتے ہیں کیونکہ ہارمون ایک بہت ہی طاقت ور چیز ہے اور اس کے بارے میں پوری معلومات اب تک کسی کو بھی حاصل نہیں ہوتی ہیں۔

بہت سی خواتین اکثر یہ پوچھتی ہیں کہ "ہارمون کریم" سے مالش کریں تو کیسا

رہے گا اس بارے میں میری یہ رائے ہے کہ ان " ہارمون کریموں " میں ہارمون کی مقدار اتنی کم ہے کہ ان کا کوئی خاص اثر ہوتا ہی نہیں اور اگر ہوتا بھی ہے تو اس کے کئی دیگر اثر بھی پڑتے ہیں دوسری بات یہ ہے کہ ان کریموں کو اتنا دباؤ ڈال کر مالش کرنا پڑتا پڑتا ہے کہ پستان کے نازک گوشت کے پٹھے اور جھلیاں کھنچ جاتی ہیں اور اس سے پستانوں کو نقصان بھی پہنچتا ہے۔

اس پر کہا جاسکتا ہے کہ آخر سینہ کے اُبھار کو سڈول کرنے کا کوئی تو طریقہ ہو گا ہاں ہے البتہ تھوڑی سی تکلیف کر کے سینہ کے اُبھار کو تھوڑا بڑھایا جاسکتا ہے۔ سب سے پہلے یہ دیکھئے کہ " بریزیرز " کیسی ہیں۔

" بریزیرز " کیسی ہونی چاہئیں

آرام دہ اور مناسب سائز کی بریزیئر صرف خوبصورت پستانوں کو محفوظ ہی رکھتی ہے، بلکہ اُن بہنوں کے لیے بھی بہت مفید ہے جن کے پستان ڈھیلے اور بدشکل ہیں۔

ایک عمدہ بریزیئر پستانوں کو نیچے سے سہارا دیتی ہے بریزیئر ایسی ضرور ہونی چاہئے جو پستانوں کے ابھار کو درست رکھنے میں معاون ہو۔ مگر وہ کسی صورت میں ایسی نہیں ہونی چاہیئے جس سے پستانوں کو کس کر باندھا جائے اور انہیں ہموار بنادے۔

بریزیئر کو خریدتے وقت اتنا ہی دھیان دینا ضروری ہے جتنا کہ کوئی دیگر کپڑا خریدتے وقت دیا جاتا ہے۔ بلکہ بریزیئر خریدتے وقت تو اس سے بھی تھوڑا زیادہ دھیان دینے کی ضرورت ہے۔ بریزیئر ایسی ہونی چاہیے جو قدرتی طور پر پستانوں کو سہارا دے۔ یعنی وہ پستانوں کو کندھوں کے اوپر والی " اسٹریپ "، سے سہارا دے

اور صرف پیچھے باندھ لینے سے نہیں۔

۱۔ اسٹریپ سے بریزیئر پستانوں کو صرف اپنی جگہ پر رکھے انہیں کھینچ کر اوپر کو نہ چڑھادے۔

۲۔ بریزیئر کے دونوں حصے ایسے ہوں جن میں پستان ٹھیک طرح سے رہیں

۳۔ پستانوں کو سہارا نیچے کی طرف سے ملنا چاہیے۔

۴۔ بریزیئر کے دونوں حصوں کے نیچے اور پیچھے باندھنے والا حصّہ اچھی طرح جسم پر بیٹھے جس سے پستانوں کے نیچے والے گوشت کے پٹھے محفوظ رہیں۔

بریزیئر ہمیشہ ٹھیک ناپ کی ہونی چاہیئے۔ ایسی بریزیئر کبھی نہ پہنی جائے جس سے دونوں پستان درمیان میں ایک ساتھ جڑ جائیں یا باہر کی طرف سے ہموار جیسے ہو جائیں۔

چھاتی کی ورزش

سینے کے اُبھار کے پٹھوں کو کڑا اور سخت بنانے کے لیے یہ دو ورزشیں بہت ضروری ہیں۔

پہلی۔ بستر پر پیٹ کے بل لیٹ جایئے اور اپنے پیٹ سے اُوپر تک کے حصّہ کو ہوا میں بستر سے باہر رکھیں۔ اب دونوں ہاتھوں کو اس طرح گھمائیں گویا آپ تیر رہی ہوں۔ جس طرح پانی میں تیرنا آپ کے سینے کے اُبھار کے لیے عمدہ ہے۔ اسی طرح اس طرح بستر پر "تیرنا" بھی مفید ہے۔

دوسری ورزش یہ ہے کہ اپنی مٹھیوں کو بند کر کے ان کو اپنی بغل میں دبایئے

اب اُن کو وہاں ہی رکھ کر اپنی کہنیوں کو ہوا میں گول گول گھما کر دائرہ بنانے کی کوشش کیجئے۔

گرم اور ٹھنڈے پانی کا چھڑکاؤ

گرم اور ٹھنڈے پانی کا چھڑکاؤ آپ نہاتے وقت کر سکتی ہیں۔ یہ چھوٹے اور بڑے دونوں ہی قسموں کے پستانوں کے لیے مفید ہے اس سے خون کی گردش تیز ہوتی ہے اور پستانوں کے گوشت کے پٹھے سخت ہوتے ہیں اس کا طریقہ یہ ہے کہ ایک برتن میں ٹھنڈا پانی ڈالیے اگر ہو سکے تو اس میں برف ڈالیے۔ اس سے زیادہ اچھا اثر پڑے گا۔ ایک دوسرے برتن میں گرم پانی ڈالیے۔ اب ایک موٹا کپڑا لے کر اُس سے پہلے پستانوں پر گرم پانی چھڑکئے اور اس کے بعد ٹھنڈا۔ اس عمل کو بار بار دہرایئے اور پہلے گرم پھر ٹھنڈا پانی چھڑکتی جایئے۔

امریکہ اور دیگر مغربی ممالک کی فلمی دنیا کی مشہور ایکٹریسوں کے اُبھرے ہوئے خوبصورت اور سڈول پستانوں کا راز اُن کے اس کے حصہ کا ناپ نہیں بلکہ ان کے ٹھیک طرح سے چلنے پھرنے کا طریقہ ہے آپ بھی اُن ہی کی طرح صحیح ڈھنگ سے اپنے جسم کے حصہ کو اچھی طرح اوپر کی طرف کھینچ کر چل پھر سکتی ہیں۔ یہ صرف مشق کی بات ہے۔

اپنے سینے اور پستانوں کو اوپر کی طرف کھینچ کر کندھوں کو پیچھے کی طرف کھینچیے۔ اور گردن کو سیدھا تان کر اُس کے پیچھے کے حصے کو چھوٹا بنانے کی کوشش کیجئے۔ اب دیکھیے! آپ کا سینہ اور پستان چاہے جس قسم کے ہوں وہ سڈول اور خوبصورت دکھائی دیں گے۔

ظاہری چال ڈھال کے متعلق چند مشورے

بہت سی عورتیں آئینہ کے سامنے برائے نام وقت صرف کرتی ہیں۔اس کے باوجود وہ لوگوں کی توجہ کا مرکز بنی رہتی ہیں۔ تمام لڑکیاں خوبصورت نہیں ہوتیں۔ چاہے وہ طویل القامت ہوں یا پستہ قد۔ لیکن اگر وہ یہ جانتی ہیں کہ انہیں کیسا لباس زیب تن کرنا چاہیے اور کیسا لباس نہ پہننا چاہیے تو وہ پُرکشش بن سکتی ہیں۔

آپ کو ایسے لباس کا انتخاب کرنا چاہیے، جو آپ کی شخصیت اور عمر کے مطابق ہو۔اس کے ساتھ ہی اپنے چہرہ اور خدوخال کا بھی خیال رکھئے۔ زیادہ وہم اور زرق برق لباس کے چکر میں بھی نہ پھنسیے۔

بہت زیادہ آرائش سے گریز کیجئے تاکہ آپ کے لباس کا اثر زیادہ عرصہ تک باقی رہے اس کے ساتھ ہی ہاتھ میں مقبول وضع قطع کا دستی بیگ لیجئے اور لباس کی مناسبت ہی سے چپل یا جوتا پہنئے۔

فیشن کے مقابلوں میں میں نے نئے طرز کے لباس پہن کر اسٹیج پر آنے والی عورتوں میں پستہ قد عورتیں بہت کم دیکھی ہیں . زیادہ تر لمبی ہی لڑکیاں یہ کام کرتی ہیں لیکن کیا لمبے قد کی لڑکیاں اپنی اس کامیابی پر خوش ہو سکتی ہیں؟ میرا خیال ہے کہ ہمیشہ ایسا نہیں ہو سکتا۔ کیونکہ ایسی لڑکیوں میں اپنی لمبائی کا احساس ہوتا ہے اور وہ اپنے متعلق ایک طرح کے احساس کمتری میں مبتلا ہو جاتی ہیں یہ بات واقعی بڑی افسوسناک ہے وہ ہر وقت یہ سوچتی رہتی ہیں کہ کونسی چیز ان کے قد کو گھٹا سکتی ہے۔ اس احساس پر قابو پانے کے لیے انہیں کیا کرنا چاہیئے؟

سب سے پہلی اور ضروری بات یہ ہے کہ انہیں آن بان اور رعنائی سے چلنا چاہیے۔ یعنی انہیں سر اُٹھا کر اور ناز و انداز سے چلنے کا طریقہ معلوم کرنا چاہیے۔ اس کے بعد دوسرے نمبر پر ایسے لباس کا انتخاب لازمی ہے جس کو زیب تن کرنے کے بعد وہ سب سے اچھی لگیں۔ طویل القامت لڑکی اگر سلیقہ سے لباس زیب تن کرے، تو وہ بہت خوبصورت لگتی ہے۔ اُسے اپنے طویل القامت ہونے کا احساس ہونا چاہیئے۔ اور اس میں اضافہ کرنے والی کوئی بات نہ کرنی چاہیے۔ کیونکہ ضرورت سے زیادہ آرائش لمبی لڑکی کے حسن و جمال کو کم کر دیتی ہے۔ اس کے لباس پر زیادہ پھول پتیاں نہ ہونی چاہئیں بلکہ سادہ لکیروں کا لباس ہونا چاہیئے۔ لمبی لڑکی کی قمیض زیادہ چھوٹی نہ ہونی چاہیے بلاوز کچھ ڈھیلا ہونا چاہیے۔ کیونکہ زیادہ تنگ بلاؤز اُس کے دُبلے ہونے کا اظہار کرے گا لمبی لڑکیوں پر بھاری زیورات اچھے لگتے ہیں۔ لیکن انہیں زیادہ لمبے نیکلس اور کان کے بُندوں وغیرہ سے گریز کرنا چاہیئے اگر کوئی لڑکی بہت لمبی ہے تو اونچی ایڑی کی چپل بھی نہ پہننی چاہیئے۔ ایسی لڑکی کے لیے بڑا اور زیادہ گنجائش کا دستی بیگ ضروری ہے۔

لمبے قد کی لڑکی کے لیے اپنے بالوں کے سٹائل کے سلسلہ میں بھی زیادہ احتیاط سے کام لینا چاہیئے۔ بالوں کو اوپر کر کے کاڑھنے سے گریز کرنا چاہیئے کیونکہ اس سے قد اور لمبا لگے گا اس کی بجائے مقبول وضع کے بال کاڑھنا چاہیئے یاد رکھیے کہ بال خوبصورتی کی جان ہوتے ہیں۔ لمبی لڑکیاں اگر اپنے قد کی مناسبت سے لباس پہنیں تو ان کی ادائیں بڑی مسحور کن بن سکتی ہیں۔

اگر آپ پستہ قد ہیں تو آپ مایوسی میں مبتلا نہ ہوں۔ بلکہ اپنے قد ہی کو خوبصورت بنانے کی کوشش کیجیئے۔ پستہ قد لڑکیوں کو اپنے لباس اور ظاہری رکھ رکھاؤ کے سلسلہ

میں بہت کچھ سیکھنے کی ضرورت ہے۔ اس سلسلے میں سب سے زیادہ ضرورت یہ محسوس کرنے کی ہے کہ وہ لمبی اور نازک اندام ہے۔ اُسے ہمیشہ کھڑی دھاری کا لباس زیب تن کرنا چاہیئے۔

حال ہی میں ناچ رنگ کے ایک پروگرام میں میں نے ایک پستہ قد لڑکی دیکھی جس نے بہت تعریفی کردار ادا کیا تھا۔ مجھے حیرت تھی کہ یہ چھوٹے قد کی لڑکی کس طرح اس قدر تعریفی پارٹ ادا کر سکتی ہے۔ لیکن بعض عمدہ ترکیبوں اور اپنے اعضاء کے چند مخصوص حصوں کو نکھار کر اس نے اپنی شخصیت کو اُبھار لیا تھا۔ چھوٹے قد کی لڑکیوں کو اپنی لمبی سہیلیوں کی نقل اتارنا ترک کر دینا چاہیئے۔ اس کے ساتھ ہی ڈھیلے ڈھالے کپڑوں سے گریز کرنا چاہیئے گہرے رنگوں اور بڑے پھولوں کے کپڑوں سے ایسی لڑکیوں کو دور ہی رہنا چاہیے۔

اگر چھوٹے قد کی لڑکیوں کی ٹانگیں نازک اندام ہیں تو ان کے لباس کی جھالر گھٹنوں سے کچھ نیچے ہونی چاہیے، لیکن اگر ان کی ٹانگیں بھاری ہیں تو ایک انچ لمبی ہونی بہتر ہے ان لڑکیوں کو کم سے کم زیور پہننا چاہیے، اگر وہ اپنے بالوں کو اوپر کر کے کاڑھیں تو ان کی خوبصورتی میں اضافہ ہو گا۔

چھوٹے قد کی لڑکیوں کو اگر اس بات کی آرزو ہے کہ لوگ انہیں پسند کریں تو انہیں اپنے انداز گفتگو پر بھی خاص توجہ دینی ہو گی اور زیادہ شدت سے یا اونچی آواز میں باتیں کرنے سے گریز کرنا ہو گا۔ اگر ان کا لب ولہجہ صاف ہو تو اُن کی بات پر بھی لوگوں کی توجہ مبذول ہو گی اور خود اُن پر بھی۔

اُٹھنے اور بیٹھنے کا طریقہ بھی بہت اہمیت رکھتا ہے۔ چھوٹے قد کی لڑکیوں کو

کولہوں پر ہاتھ رکھنے اور لمبے ڈگ بھرنے کی عادت ڈالنی چاہیئے اور اس طرح کھڑا ہونا چاہیئے کہ ایک پاؤں دوسرے کچھ آگے ہو، جب بیٹھنا ہو تو پیر زمین پر ہوں اور ایک پیر کا پنجہ دوسرے پیر کی ایڑھی سے ملا ہوا ہو۔ چھوٹے قد کی اگر لڑکی قدرے بل کھا کر چلے تو وہ لمبی نظر آسکتی ہے اُسے بل کھا کر چلنے کی پریکٹس اس وقت تک کرنی چاہیئے جب تک اس میں مہارت نہ حاصل ہو جائے اُس کے بازو اور ہاتھ اس حالت میں ہوں کہ اُس کے قد کو مزید نہ گھٹائیں ۔ انہیں ڈھیلا چھوڑ دینا چاہیے ۔ چھوٹے قد کی لڑکی کو اپنی خوراک اور وزن کا بھی خیال رکھنا چاہیئے اُسے میٹھی چیزیں بالکل نہ کھانی چاہئیں تازہ پھل، ترکاریاں، سلاد اُس کے لیے اچھی چیزیں ہیں۔ اُس کو بیڈمنٹن، سائیکلنگ، اور تیراکی کے کھیلوں میں بھی حصہ لینا چاہیئے ۔

خوبصورتی

- جاپان کی عورتیں اپنے دانت سنہرے بنانے میں اپنی خوبصورتی سمجھتی ہیں۔
- گرین لینڈ کی عورتوں کو اپنا چہرہ پیلا اور بھورا رنگنے کا شوق ہے۔
- ترکستان میں لال بالوں والی عورت خوبصورت مانی جاتی ہے ۔
- چینی عورتیں گول آنکھوں ہی کو خوبصورتی کی نشانی سمجھتی ہیں۔
- افریقہ میں جس عورت کی آنکھیں چھوٹی، ہونٹ موٹے، ناک لمبی اور چپٹی بدن کا رنگ آبنوس کو مات کرنے والا ہوتا ہے۔ وہی سب سے زیادہ خوبصورت سمجھی جاتی ہے ۔

کیا آپ کے قد اور وزن میں مناسبت ہے؟

لیجیے اپنی صحت پر طائرانہ نظر ڈالیے

	لمبائی انچوں میں (بغیر ایڑی کے جوتے سمیت)	پونڈ	کلو
۲۵ برس اور اس سے اُوپر کے مَردوں کے لئے قد اور وزن کا صحیح تناسب	62	124 – 133	56.3 – 60.3
	63	127 – 136	57.6 – 61.7
	64	130 – 140	58.9 – 63.5
	65	134 – 144	60.8 – 65.3
	66	137 – 147	02.2 – 66.7
	67	141 – 151	64.0 – 69.5
	68	145 – 156	65.8 – 70.8
	69	149 – 160	67.6 – 72.6
	70	153 – 164	69.4 – 74.4
	71	15[illegible] – 168	71.2 – 76.2
	72	161 – 173	73.0 – 76.5
	73	166 – 178	75.3 – 80.7
	74	171 – 184	77.6 – 83.5
	75	176 – 189	79.8 – 85.7

	لمبائی انچوں میں (بغیر ایڑی کے جوتے سمیت)	پونڈ	کلو
۲۵ برس اور اس سے اُوپر کی عورتوں کے لئے قد اور وزن کا صحیح تناسب	60	112 – 120	50.8 – 54.4
	61	114 – 122	51.7 – 55.3
	62	117 – 125	53.1 – 56.7
	63	120 – 129	[illegible] – 58.1
	64	124 – 132	56.3 – 59.9
	65	127 – 135	[illegible] – 61.2
	66	130 – 140	58.9 – 63.5
	67	134 – 144	60.8 – 65.3
	68	137 – 147	62.2 – 66.7
	69	141 – 151	64.0 – 68.5
	70	145 – 155	65.8 – 70.3
	71	148 – 158	67.1 – 71.7
	72	151 – 163	68.5 – 73.9

جسمانی اور ذہنی صحت درست رکھنے کے لئے کیا جاننا ضروری ہے

آپ اکثر یہ دیکھتے ہوں گے کہ کوئی شخص ضرورت سے زیادہ موٹا ہے تو کوئی بالکل پیچی پہلوان! کسی کی لمبائی اڑھائی فٹ ہے تو کسی کی سات فٹ سے بھی زیادہ کسی حسینہ کے چہرے پر مونچھیں بھی آپ نے ضرور دیکھی ہوں گی اور تو اور آپ نے کچھ برس پہلے کسی لڑکی کی جنس تبدیل ہو جانے کے بعد اُس کے لڑکا بن جانے پر کافی شور و غل بھی سُنا ہوگا۔ ابھی کچھ ہی دن پہلے کی بات ہے۔ میں نے کہیں پڑھا تھا کہ ایک مرغی نے انڈا دینا بند کر دیا ہے۔ مرغوں کو اپنے پاس نہیں پھٹکنے دیتی اور مرغیوں کا ساتھ پسند کرنے لگی ہے۔ میں نے سوچا کہ ہو نہ ہو بے چاری مرغی (جواب شاید مرغا بن گئی ہے) کی جنس تبدیل ہو گئی ہو گی۔ ورنہ مرغیوں میں تو وہ ہرگز دلچسپی نہ دکھاتی۔ یہ سب پڑھ کر پُران کی اُن کہانیوں کی سچائی پر یقین کرنا ہی پڑتا ہے۔ جن میں ”چاند کے عورت کی شکل اختیار کرنے اور بچے پیدا کرنے والی بات کہی ہے۔ مجھے ڈر ہے کہ کہیں آپ بھی اپنی شکل میں ممکنہ تبدیلی کا خیال کر کے پریشان نہ اُٹھے ہوں۔ کیا آپ نے کبھی یہ سوچا ہے کہ ایسا کیوں ہوتا ہے؟ ان عجیب و غریب باتوں کی وجہ ہمارے جسم کے اندر ایسے چھوٹے چھوٹے غدود ہیں جن میں

نالیاں نہیں ہوتیں اور جن کے بارے میں آج سے ساٹھ سال پہلے تک کوئی علم نہیں تھا کہ آخر یہ غدود کیا کام کرتے ہیں جدید تجربوں کے ذریعہ اب یہ پتہ لگایا گیا ہے کہ ان غدودوں سے مختلف کیمیائی لعاب نکلتے رہتے ہیں جنہیں "ہارمونز" کہتے ہیں۔ یہ ہارمونز ہمارے جسمانی فروغ اور ترقی اور ہماری اندرونی اور باہری کاروائیوں اور اعمال کو متوازن رکھتے ہیں۔

"پینکریاز" غدود

ان غدودوں میں نکلنے والے "ہارمون" کا نام "انسولن" ہے یہ جسم کے اندر گلوکوز کی مقدار پر کنٹرول رکھتا ہے اگر گلوکوز کی مقدار ضرورت سے زیادہ ہے تو اس ہارمون کے اثر سے وہ "گوآئی کوزن" میں تبدیل ہو جاتا ہے اگر اس کی کمی ہے تو ذیابیطس کی بیماری ہو جاتی ہے "انسولن" کا انجکشن لینے سے اس بیماری میں کافی فائدہ پہنچتا ہے۔

تھائے رائڈ غدود

یہ غدود ڈھال کی شکل کا ہوتا ہے اور گلے میں ہوا کی نالی "ٹریکیا" کے دونوں طرف واقع ہوتا ہے اس غدود سے نکلنے والے ہارمون کو "تھائے راکسین" کہتے ہیں جسم کا فروغ اور ترقی اسی کے تحت ہوتی ہے اس کے علاوہ یہ دل کی دھڑکنوں کی رفتار کو بھی درست رکھتا ہے اور "کاربوہائیڈریٹس" "دشکر، اسٹارچ وغیرہ کا استعمال مناسب طور پر ہونے دیتا ہے اگر کبھی جسم میں گلوکوز

کی کمی ہو جائے تو "تھائے رائیسیں" دیگر لعابوں دکاربوہائیڈریٹس کے تحت آنے والے لعابوں کے علاوہ) سے بھی گلوکوز بنانے میں مدد دیتا ہے۔ ساتھ ہی یہ جسم میں کیلشیم کی مقدار پر بھی قابو رکھتا ہے لیکن اس کا اپنا یہ کام زیادہ کرنا خطرناک بھی ہے ہوتا یہ ہے کہ ہڈیوں سے "فاسفیٹ" کے ساتھ "کیلشیم" کی کمی ہونے لگتی ہے اور اس طرح نکلا ہوا کیلشیم ٹٹی اور پیشاب کے ساتھ خارج ہونے لگتا ہے اور آخر میں ہڈیاں پتلی پڑ کر کمزور ہو جاتی ہیں۔

پیراتھائے رائڈ غدود

یہ غدود تعداد میں چار ہوتے ہیں اور تھائے رائڈ غدود سے بالکل مل کر واقع ہیں ان سے نکلنے والا ہارمون خون میں کیلشیم اور فاسفورس کی مناسب مقدار رکھنے میں معاون ہوتا ہے۔ اس کی کمی سے "ٹیٹنس" دگوشت کے پٹھوں کا اکڑ جانا) کی بیماری، کیلشیم کی کمی اور فاسفورس میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

کلیجے اور مثانے کے "کارپ سیلز

کلیجے اور مثانے کے کارپ سیلز خون کے ذرات کی تعداد میں اضافہ کرتے ہیں اس لیے ان کو خون کی کمی کی بیماری یعنی "آنے میا" کو دور کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

"ایڈرے نل" غدود

ان غددوں کو "سپرازیل" غدود بھی کہتے ہیں۔ یہ گردے کے نزدیک

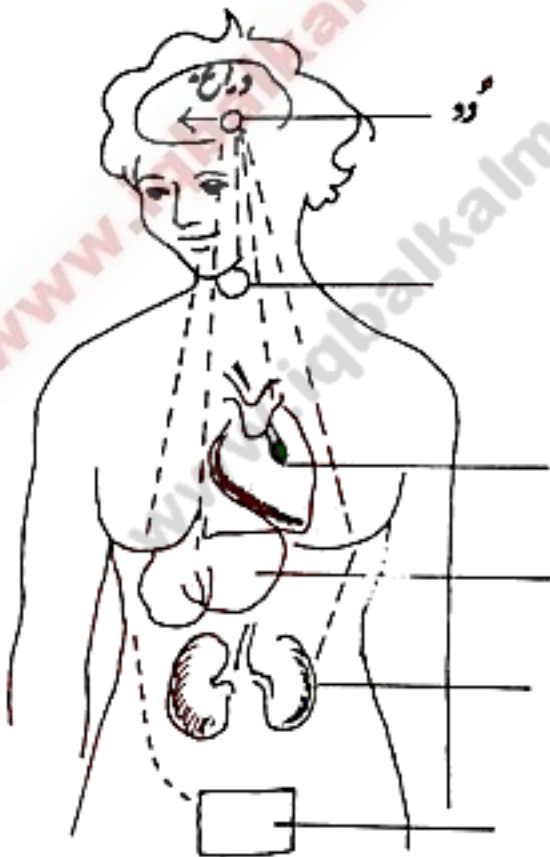
واقع ہوتے ہیں۔ ہر ایڈرے نل غدود کے دو حصے ہوتے ہیں اس کے بیرونی حصہ کو "ایڈرے نل کارٹیکس" اور اندرونی حصہ کو "ایڈرے نل میڈیولا" کہتے ہیں اس غدود کے بیرونی حصہ سے جو ہارمون نکلتا ہے وہ اہم انتہائی ہوتا ہے۔ یہ ہارمون زندہ رہنے کے لیے بہت ضروری ہیں۔ جذباتِ جوانی میں ان ہی کی وجہ سے توازن قائم رہتا ہے اگر ہارمون ضرورت سے زیادہ مقدار میں نکلنے لگیں تو قبل از وقت ہی جوانی آنے لگتی ہے سات آٹھ سال پہلے کی بات ہے ۔۔۔ ایک عورت کو ۲۵ برس کی عمر میں مردانگی کی علامتیں اُبھرنے لگیں اور پانچ سات برسوں میں ہی اس کی شکل وصورت بالکل مردوں جیسی ہو گئی۔ آگے چل کر نہ جانے اور کونسی علامتیں پیدا ہوتیں۔ لیکن درمیان میں ہی اُس کا آپریشن ہوا اور وہ اپنی عجیب وغریب حالت کو لیے ہی اس دنیا سے کوچ کر گئی۔ اسی طرح مردوں میں بھی عورتوں جیسی علامتیں ظاہر ہونے لگتی ہیں۔

جنسی غدود (SEXGLANDS)

یہ غدود مرد کے جسم میں خصیہ (ٹیس ٹس) کے نام سے اور عورت کے جسم میں "اووری" کے نام سے پائے جاتے ہیں۔ ان سے نکلنے والے ہارمونوں کو جنسی ہارمون کہتے ہیں۔ ویسے مردوں کے خصیوں سے نکلنے والے ہارمون کو ٹیسٹرون اور اووری سے نکلنے والے ہارمون کو ٹراجسٹرون کہتے ہیں۔ اگر مردوں کو عورتوں کے "جنسی ہارمون" دیئے جائیں، تو اُن میں عورتوں جیسی خوبیاں اور علامتیں پیدا ہونے لگتی ہیں اور اگر عورت کو مرد کے "جنسی ہارمون" دیئے جائیں تو اس

میں مردوں جیسی خاصیتیں پیدا ہونے لگتی ہیں۔

"پِیٹیوٹری" غدود

یہ غدود دماغ کا ایک حصہ ہے اور شکل و شباہت میں بہت چھوٹا ہوتا ہے اس سے کئی طرح کے ہارمون نکلتے ہیں۔ ان کا کام ہارمون پیدا کرنے والے غدودوں پر کنٹرول رکھنا ہے۔

ان ہی ہارمونوں کے ذریعہ اوپر بتائے گئے ہارمون مناسب مقدار میں پیدا ہوتے ہیں اور ان کی کارکردگی پر قابو رکھا جاتا ہے اس طرح یہ جسم کی عام اور مناسب فروغ کے لیے بہت ضروری ہوتے ہیں۔

اس طرح ہم دیکھتے ہیں کہ ہارمونز کیمیائی سنیروں کا کام کرتے ہیں یہ دماغ کے تحت کام کرتے ہیں۔

دماغ ہمیشہ بر سر عمل رہتا ہے۔ چاہے آپ سوتے ہوں یا جاگتے۔ کھیلتے ہوں یا ہنستے۔ رو رہے ہوں یا کراہ رہے ہوں۔ یہ ہمیشہ اپنا کام جاری رکھتا ہے۔ اس کی یہ دائمی بیداری

ہی نتیجہ ہے کہ جب کبھی کسی خاص طرح کے ہارمونز کی پیدائش کم ہوجاتی ہے تو دماغ فوراً "پی ٹیوٹری" غدود کو حکم دیتا ہے کہ وہ اُس ہارمون کے نکلنے کے لیے مناسب ماحول پیدا کرے اور حکم ملنے کی دیر ہوتی ہے کہ پی ٹیوٹری غدود پلک مارتے ہی ضروری کارروائی شروع کر دیتا ہے اس طرح ہم دیکھتے ہیں کہ ہارمونز دراصل قدرتی سفیر ہوتے ہیں۔ جدید سائنسی تجربوں سے یہ پتہ لگایا گیا ہے کہ سرد پانی سے غسل کرنے پر جسم کے اندر ہارمونوں کا بننا اور ان کی کارکردگی یکساں اور مناسب طور پر ہوتی رہتی ہے۔

یوگ کے ذریعہ طریقہ علاج جو ان دنوں اپنے معجزے دکھا رہا ہے، اچھا ہونے کی وجہ یہ ہے کہ وہ "ہارمونوں" کے مناسب اور مناسب مقدار میں پیدا ہونے پر توازن رکھنے کی طاقت والا ہے جس سے یہ قدرتی سفیر ہمیشہ پذیر عمل رہتے ہیں اور جسم تندرست رہتا ہے۔

دو ہزار برس کی جوان خوبصورتی

دو ہزار برس سے بھی زیادہ عرصہ گزر جانے کے بعد دنیا کو قلوپطرہ کے حسن کے پوشیدہ اسرار رفتہ رفتہ معلوم ہونے لگے ہیں۔ ابھی حال ہی میں بعض ایسے قدیم رومی اور مصری دستاویزات دستیاب ہوئی ہیں۔ جن میں اس شہرہ آفاق ملکۂ حسن قلوپطرہ کی خوبصورتی کے اسرار کا پردہ چاک کیا گیا ہے۔

ان دستاویزات میں ایک ڈاکٹر کا خود نوشت تذکرہ بھی ہے یہ ڈاکٹر

کئی برسوں تک اس عالمی ملکہ کا خاص طبّی مشیر رہا تھا۔ اس ڈاکٹر کے تذکرے کے مطابق قلو پطرہ اپنی جلد کو خوبصورت اور ملائم رکھنے کے لیے تیلوں کا استعمال کرتی تھی جو بعض جڑی بوٹیوں اور پھلوں کو نچوڑ کر حاصل کیا جاتا تھا۔

قلو پطرہ پہلی عورت تھی جس نے محسوس کیا کہ جلد کو خوبصورت اور ملائم رکھنے کے لیے اُسے خوراک کی ضرورت ہے اور کہ وٹامنوں سے بھرپور غذا اس مقصد کے لیے بہترین خوراک ہے وہ ان وٹامنوں سے بھرپور تیلوں کو اپنے نہانے کے پانی میں حل کر لیا کرتی تھی اور اس کے بعد وہ اس پانی میں گھنٹوں بیٹھی اور نہاتی رہتی تھی۔

تندرستی اور جسمانی خوبصورتی کے عملی سبق

خوبصورتی کیا ہے؟

دنیا کے معاملات میں خوبصورتی کو اعلیٰ درجہ کی فوقیت حاصل ہے ہماری زندگی کو قابل قدر بنانے میں نیک عادتوں کے بعد خوبصورت چہرہ کو ہی دخل ہے۔ دوستی چہرے کی خوبصورتی دیکھنے پر ہی قائم ہوا کرتی ہے اور اس سے پہلے عادت کی طرف خیال بھی نہیں جاتا۔ بہت سی دوستیاں پختہ ہو کر عشق کے درجے تک پہنچ جاتی ہیں ایک عجیب گیت میں ایک دودھ بیچنے والی لڑکی نے گایا تھا کہ "جناب من! میرا چہرہ میری دولت ہے" اور اس کا یہ کہنا نادانی میں داخل نہیں تھا غالباً اس کا خیال کسی امیر آدمی سے شادی کرنے کا ہوگا۔ لیکن خوبصورتی سے یہ فائدہ اٹھانے کے علاوہ زندگی کے میدان میں آئے دن کی لڑائیوں میں کامیابی حاصل کرنے کا خوب موقع ملا ہے۔ سرکاری ملازمت اور پرائیویٹ نوکریوں میں خوبصورت اور شاندار نوجوانوں کو دوسرے امیدواروں پر ترجیح دی جاتی ہے زندگی کے اکثر معاملات میں ہماری مطلب برآری، ہماری شکل وصورت سے زیادہ ہوتی ہے اور خوبصورتی ایک خوبصورت شاہی عطا ہے جس کا ہمارے رنج و راحت پر زبردست اختیار ہے اس نے قسمتوں کا فیصلہ کیا، قوموں پر حکمرانی کی اور سلطنتوں پر قبضہ کیا۔

خوبصورتی کیا چیز ہے اس کی تعریف ایک لفظ میں "اعضاء کی مناسبت"

ہو سکتی ہے۔ انسان کے خوبصورت چہرے میں خدوخال، آنکھ، ناک اور دوسرے اعضا کی دلفریبی شامل ہے۔ رنگت کی خوبصورتی کو بھی دخل ہے نیک عادات اور بول چال کی خوبصورتی بھی نہایت ضروری ہے۔

خوبصورتی اور حسن میں بڑا فرق ہے چہرے کے خدوخال اور آنکھ ناک کی موزونیت کو حسن کہتے ہیں، مگر خوبصورتی ایسی چیز ہے۔ جس کی تعریف نہیں ہو سکتی جو ہمارے دلوں کو موہ لیتی ہے اور ہمارے دیکھنے والے کو اپنا گرویدہ بنا لیتی ہے جس طرح تصویر کی تعریف اور خوبصورتی بیان کی جاتی ہے اس طرح چہرے کو خوبصورت کہہ سکتے ہیں اگرچہ نکتہ چین کی نظر میں اس کے اندر بہت سے نقص ہوں مثلاً رنگ صاف، آنکھیں روشن اور چمکدار ہوں۔ ناک خوشنما ہو اور یہ تینوں چیزیں مل کر چہرے کو خوبصورت بناتی ہیں اور چہرے کے دوسرے خدوخال غیر مناسب اور ناموزوں ہونے سے حسن کی خوبی میں فرق آ جائے گا۔ مگر کسی وقت خوشنما اور مستقل شان سے چہرے پر حسن کی کیفیت پیدا ہو سکتی ہے اور بغیر اس شان کے وہ چہرہ بالکل پھیکا اور سیدھا سادہ نظر آئے گا در اصل بہت سے چہروں کی خوبصورتی اس کی دلکش مسکراہٹ پر منحصر ہے بہت سے چہرے اپنے بالوں کی خوبصورتی سے دلکش دکھائی دیتے ہیں انہیں ٹھیک طریقہ سے آراستہ کرنے سے خدوخال میں ایک عجیب مناسبت پیدا ہو جاتی ہے۔

خوبصورتی حاصل کی جاسکتی ہے

چہرے کی ساخت مثلاً ناک کی موزونیت، دہن کی کشادگی، لبوں کی نزاکت آنکھوں کا تناسب اور رنگت کانوں کی بناوٹ، ٹھوڈی کی قطع وغیرہ ہرگز تبدیل

نہیں ہو سکتی۔ یہ قدرت نے جیسے بنا دیئے ہیں۔ ویسے ہی رہیں گے۔ مگر چہرے کی شان اور ہیئت طبیعت پر مختلف اثر پیدا کرنے سے خوشنما اور دلکش بنائی جا سکتی ہے اور چہرے کی رنگت میں تندرستی کے قوانین پر توجہ کرنے اور غذا کا معقول انتظام کرنے سے نمایاں تبدیلی پیدا ہو سکتی ہے۔

طبیعت وہ زبردست طاقت ہے جو چہرے کی شان کو بناتی اور بگاڑتی ہے۔ اس کا اثر چہرے کے ملائم اور نازک حصوں پر پہنچے بغیر نہیں رہ سکتا۔ جن لوگوں کو اپنے چہرے کو خوبصورت بنانا ہو وہ پہلے تو اپنا امتحان کریں اور اپنے خیالات کے معمولی سلسلہ کی چھان بین کریں کہ کون سی باتوں سے پژمردگی اور افسردگی چھا جاتی ہے۔ بہت سے آدمیوں کا چہرہ مغموم رہتا ہے۔ جو اُن کے مکدر خیالات کا نتیجہ ہوتا ہے طبیعت میں مسرت اور بشاشت کا مادہ دیر سے پیدا ہوتا ہے لیکن جب پیدا ہو جائے تو چہرے کی شان ہی بدل جاتی ہے۔ صحیح قسم کے خیالات خوبصورتی پیدا کرتے ہیں اور گندے اور ناقص خیالات سے بدصورتی نشو ونما پاتی ہے چہرے میں خوشگوار تبدیلی پیدا کرنے کے لیے سب سے پہلے ہمیں اپنے دل میں سے رنج آزردگی، ترش مزاجی، چڑچڑے پن، بخل اور لالچ وغیرہ کی بجائے نیک اور اچھے خیالات کو اپنانا چاہیئے۔ اس سے ہمارے چہروں کی بے رونقی دور ہو کر اس میں جاذبیت، دلکشی اور خوبصورتی پیدا جائے گی۔

خوبصورتی اور صحت کا باہمی تعلق

حُسن کے لیے صحت لازمی امر ہے۔ اصولاً اور عملاً دونوں طرح پر جب صحت جاتی رہتی ہے تو حسن بہت جلد اس کی پیروی کرتا ہے ـــــ بہت کم آدمیوں کو یہ بات

معلوم ہوگی کہ شاندار چہرہ، خوبصورت رنگت، روشن آنکھیں اور عمدہ سینہ ایک اچھے معدے کی موجودگی کا بے خطا ثبوت ہے۔

بیماری بدصورتی کا اور صحت خوبصورتی کا دوسرا نام ہے۔

صحت کا انحصار اس غذا پر ہے جو ہم کھاتے ہیں اور جو ہضم کرتے ہیں۔ غذا کے بعد امورِ صحت میں دوسرا درجہ ہوا کا ہے جو ہم بذریعہ سانس اندر لے جاتے ہیں اور غذا اور ہوا کے بعد بالترتیب، آرام، نیند اور دیگر قوانین صحت کا نام پیش کیا جا سکتا ہے انگریزی میں ایک مثل ہے کہ

"ہمارے جسم ہمارے باغ ہیں اور ہماری عادات ان کے لیے باغبانی کا کام دیتی ہیں۔"

ڈاکٹر ٹی، ایل، نکلس اپنی تصنیف نطیف ہیومن فزیالوجی (جسم انسان کی ماہیئت) میں مضمون زیر بحث کے متعلق ذیل کی رائے ظاہر فرماتے ہیں۔

"صحت مکمل نشوونما کا نام ہے جس کا مطلب دوسرے لفظوں میں یہ ہے کہ تمام اعضا کی ترقی تناسباً ہو۔ کسی حصہ جسم میں کمی بیشی کی حالات نہ پائی جائیں۔ اسی کو مکمل خوبصورتی کہیں گے۔ کیونکہ خوبصورتی صحت کا ایک ادنےٰ کرشمہ ہے اس دعوے کے ثبوت میں یہ سائنٹیفک دلیل پیش کی جا سکتی ہے کہ انسان اور بہت سے حیوانات جن کے اعضا زیادہ موزوں و مفید بنائے گئے ہیں۔ نسبتاً زیادہ خوبصورت ہیں جب ہر ایک ہڈی عمدہ اور قد کی ہوگی۔ تو مکمل موزونیت اس کا لازمی خاصہ ہوگی۔ وہاں ہم اعلےٰ درجہ کی خوبصورتی اپنے سامنے دیکھیں گے اگر جسم نازک ہے تو دورہ خون مکمل ہوگا۔ خون مصفیٰ ہے تو ضروری ہے کہ جلد بھی اعلیٰ درجہ کی خوش رنگ

اور دلکش ہو بلکہ حقیقی خوبصورتی متوسط غذا اور زوال پذیر صحت سے حاصل ہوتی ہے سچے شاعر اور قدرتی مصور اس بات کو بخوبی جانتے ہیں کہ کامل حسن، کامل صحت کے بغیر نہ تو پیدا ہو سکتا ہے اور نہ قائم رہ سکتا ہے۔"

عورت خوبصورت ہے یا مرد؟

بہت سی خوبصورت عورتیں اپنی خوبصورتی کے گھمنڈ میں زمین پر پاؤں تک نہیں رکھتیں۔ ان کا خیال ہوتا ہے کہ جدھر سے اٹکھیلیاں کرتی ہوئی گزر جائیں گی اس طرف کی تمام خلقت عشق کے بحر ناپیدا کنار میں ڈوب جائے گی ایک نئی ہی دنیا پیدا ہو جائے گی۔ وہ جانتی ہیں کہ جدھر سے ہمارے حسن کی آندھی چلے گی۔ اس طرف کے تمام صبر کے چھپر اڑ جائیں گے جب مردوں کے دل پر ان کی خوبصورتی کی لہر چڑھے گی۔ تب مردوں کے استقلال، برداشت اور ایمان کی تمام چھوٹی بڑی ناؤ اور جہاز اس میں سے چلے جائیں گے۔ یہ صرف عورتوں ہی کا خیال نہیں بلکہ مرد بھی جب ان کی خوبصورتی کی تعریف کرنے لگتے ہیں، تو وہ بھی حیران کرنے والی باتیں کہتے ہیں۔ اس وقت آسمان کے ستارے زمین کے پہاڑ، کپڑے، ٹکڑے، بیلیں، بوٹے سب کو تشبیہ دینے کے لیے دھر گھسیٹتے ہیں اور بہت سی چیزوں کو بے عزت ہو کر واپس ہونا پڑتا ہے۔

کسی زمانے میں مجھے بھی عورت کے برابر خوبصورت دنیا میں کوئی چیز نظر نہ آتی تھی۔ مگر میں اب مایا کا جال توڑ کر باہر نکل آیا ہوں میں سب لوگوں کے فائدہ کی خاطر چند باتیں کھول کر لکھوں گا۔

میری باتیں سن کر عورتیں تو کیا بعض مرد بھی مجھ کو پاگل کہیں گے، کہنے دو۔ جس

میں کچھ نقصان نہیں جو آدمی نئی بات کہتا ہے وہ پاگل کہلاتا ہے گیلیلیو نے کہا تھا کہ زمین گھوم رہی ہے اس بات کو سن کر تمام اٹلی والے ہنستے تھے کہ گیلیلیو کا دماغ بگڑ گیا ہے مگر زمانہ بدل گیا ہے آج اٹلی والے زمین کو گھومتی سن کر نہیں ہنستے اور گیلیلیو کو اب پاگل نہیں کہتے۔

سب لوگ خوبصورتی کے معاملہ میں عورت کو ترجیح دیتے ہیں۔ علم، عقل اور طاقت کے متعلق مرد کو ترجیح دے کر بھی خوبصورتی عورت کے ہی حصے میں آتی ہے۔ میری رائے میں یہ بڑی بھاری غلطی ہے۔ میں اندرونی آنکھوں سے دیکھ رہا ہوں کہ مرد کے حُسن سے عورت کا حسن بہت ہی ادنیٰ درجہ کا ہے اے مغرور حسینو! ناز بھرے چتونوں سے تیر برسا کر مجھے فنا نہ کر دینا کالے سانپ کو بھی شرمندہ کرنے والی کالی زلف سے مجھے مت باندھنا۔ سچ تو یہ ہے کہ تمہاری بُرائی کرتے ہوئے مجھے خوف معلوم ہوتا ہے۔ موقع دیکھ کر اگر تم اپنی نتھ کے پھندے بچھا رکھو تو کتنے ہی ہاتھی قیدی ہو کر تمہاری ناک سے لٹک سکتے ہیں۔ بھلا مجھ غریب کی بساط ہی کیا ہے، مجھ پر ناراض مت ہو۔ اے حسن پرست شاعر! میں تم لوگوں کی دیوی کی مورتی توڑنے کو تیار ہوا ہوں۔ اس لیے تم کہیں مجھے مارنے کے لیے مت دوڑنا، اور خفا ہو کر میرا نام و نشان مٹانے کی کوشش نہ کرنا۔ میں یہ ثابت کر دوں گا کہ تم سب کے سب بُرے خیالات میں پڑ کر بھولے پھر رہے ہو۔

محسنو! جس کے اپنے بال خوبصورت ہوتے ہیں، وہ نقلی بال نہیں لگاتا، جس کے اچھے دانت ہوتے ہیں، وہ چاندی سونے کے دانت نہیں لگواتا۔ جس کی اپنی رنگت ہی انسان کے دل کو موہ سکتی ہے۔ وہ رنگ لگانے کی ضرورت نہیں خیال کرتا۔ جس کی آنکھیں روشن ہیں، اُسے کانچ کی آنکھیں لگانے کی کیا ضرورت ہے، اس کے لیے وہ زیادہ

خواہش نہیں کرتا۔

جو یہ خیال کرتا ہے کہ قدرت نے مجھے فلاں چیز سے محروم کیا ہے وہ اپنی اس بات کو پورا کرنے کی کوشش کرتا ہے ان سب باتوں سے میں اس نتیجہ پر پہنچا ہوں کہ عورتوں میں خوبصورتی نسبتاً مردوں سے کم ہے اس لیے انہیں اچھے گہنے اور اچھے اچھے کپڑے کیسے ملیں گے۔ رات دن یہی دھن لگی رہتی ہے۔ بھلا جنہیں اپنے جسم کو خوبصورت بنانے کے لیے اتنا جتن کرنا پڑتا ہو اُن میں اصل خوبصورتی زیادہ ہے یہ کیسے مانا جا سکتا ہے!

جس کی ناک خوبصورت نہیں۔ نتھ لٹکاتی ہے، جس کے کان خالی خوبصورت معلوم نہیں دیتے، نہ ہی لو جھل کرن پھولوں سے انہیں خوبصورت بناتی ہے۔ اگر عورت گہنوں کے بغیر اپنے آپ کو خوبصورت خیال کرتی، تو کبھی یہ بوجھ اُٹھانے کو تیار نہ ہوتی۔ مرد بغیر زیور کے ہی قانع رہتا ہے اور عورت زیور کے بغیر کہیں منہ دکھانے سے بھی شرماتی ہے پس عورتوں کے طرز عمل سے ہی ثابت ہے کہ خوبصورتی میں عورت بہ نسبت مرد سے کم ہے۔

عورت سے مرد زیادہ خوبصورت ہے۔ قدرت کی تمام کائنات دیکھنے سے یہ بات اور بھی اچھی طرح واضح ہو جاتی ہے۔ مورنی سے مور خوبصورت ہوتا ہے مرغ کی کلغی اور پر جیسے خوبصورت ہوتے ہیں۔ مرغی کے کہاں۔ اسی طرح اور بھی اعلیٰ جنس کے جاندار وں میں مادہ سے نر ہی خوبصورت ہوتا ہے۔ پھر بھلا انسان کو پیدا کرتے ہوئے قدرت نے اس اپنے اصول کو بھلا دیا ہو۔ یہ خیال کرنا غلطی ہے۔

عورت کی خوبصورتی جوار بھاٹے کی طرح ہے ادھر آئی اور اُدھر گئی۔ ۴۰-۴۵ سال کی عمر میں جو صورت مرد کی ہوتی ہے۔ عورت اس عمر سے بہت پہلے ڈھل جاتی

ہوا اے مغرور حسینو! کیا یہی تمہارا حسن ہے جس کو جاتے دیر نہیں لگتی!

اگر مرد کی طرح عورتیں بھی دل کی بات سامنے کہہ دیا کرتیں تو اُن کے اپنے منہ سے ہی ہم یہ سن پاتے، کہ مرد کی خوبصورتی کے مقابلہ میں عورت کی خوبصورتی کچھ بھی نہیں ہے اگرچہ دل کے ارادوں کو الفاظ میں ادا کرنے سے عورت احتراز کرتی ہے تو بھی وہ کچھ نہ کچھ ظاہر ہی ہو جاتے ہیں۔ کون نہیں جانتا کہ عورتیں ایک دوسرے کی خوبصورتی کی طرف کبھی خیال نہیں کرتیں اور وہ مردوں پر مفتون ہو جاتی ہیں کیا اس سے یہ ظاہر نہیں ہوتا کہ عورتیں اپنے دل میں مردوں کے حسن کی قائل ہیں؟

بالوں کی ضروری دیکھ بھال

بال خوب مَل مَل کر کے دھونے سے صاف رہتے ہیں اور سر میں خشکی نہیں پیدا ہوتی۔ کنگھی کرنے سے فضول بال، میل، خشکی کے چھلکے نکل جاتے ہیں۔ کھوپڑی میں خون گھومنے لگتا ہے اور بال نہ صرف قائم رہتے ہیں بلکہ پیدا بھی ہونے لگتے ہیں۔

بالوں کی صفائی

بالوں میں خشکی پیدا نہ ہونے دی جائے ورنہ بال اکھڑنے شروع ہو جائیں گے۔ پھر اس کی روک تھام مشکل ہو جائے گی۔ بالوں کو دھونے سے پہلے ان میں کنگھی کر لی جائے۔ کنگھی کے دندانے خوب گول اور صاف ہونے چاہئیں۔ کھردرے مڑے ہوئے یا ٹوٹے ہوئے نہ ہوں۔ اس سے بالوں اور سر کی کھال کو نقصان پہنچتا ہے۔ بالوں کے حصے کر کے باری باری کنگھی کرنی چاہیئے اس کے

بعد بالوں میں برش کرو۔

چند یا پر ایک انڈے کی سفیدی رگڑ کر جذب کر دی جائے۔ یہاں تک کہ خشک ہو جائے۔ جب کسی صاف برش سے خشک انڈا نکال دیا جائے گا تو ایک عجیب بات یہ دیکھی جائے گی کہ بالوں میں چکنائی کا نشان تک نہ رہے گا اور بال چمک دار اور صاف ملائم ہو جائیں گے۔

بالوں کی خوشنمائی

چکنے، جمے ہوئے اور ریشمین ۔۔ یہ الفاظ خوشنما بالوں کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں۔ ریشمین بال تو بہت عمدہ ہوتے ہیں۔ روزانہ ہفتہ بھر تک تھوڑا خالص روغن زیتون بالوں کی جڑوں میں اپنی انگلیوں کے پوروں سے ملو پھر کسی کھردرے صاف تولیے سے نرمی سے بالوں کی جڑوں کے گرد سے تیل پونچھ ڈالو۔

بالوں کی خرابیاں

بالوں میں خشکی (بفا)، یا قبل از وقت سفیدی نمودار ہوئی اور کوئی روغن یا بالوں کی دوا لگانی شروع کی۔ کچھ عرصہ لگانے کے بعد شکایت بدستور موجود دیکھ کر دوا ایک طرف پھینکی اور اسے الزام دینا شروع کر دیا۔ حالانکہ قصور اپنا ہے۔ بالوں کو صاف ستھرا رکھنا اور ان میں برش کرتے رہنا چاہیئے۔ بفا متعدی مرض ہے اگر کنگھے اور ٹوپیوں کے اندر کا چمڑا جراثیم مارنے والی ادویہ سے صاف نہ کیا جائے تو خشکی کی شکایت بدستور قائم رہے گی۔ کنگھیوں اور برشوں کو باقاعدہ

جراثیم کش صابون سے دھوتے رہنا چاہیئے۔

بالوں کی مالش

سر کو اتنے گرم پانی سے، جتنا برداشت ہو سکے۔ دھو ڈالیں پھر اس پر گرم اور اُس کے بعد ٹھنڈے پانی کے تڑیڑے دیں اور جلدی سے گرم تولیے سے خشک کر ڈالیں کھوپڑی میں رگڑ کی وجہ سے کبھی سر سراہٹ معلوم ہوتی ہو۔ تو اسی حالت میں انگلیوں سے اسے مسلنا شروع کر دیں۔

جب سر کی جلد میں سے قدرتی چکنائی خارج ہو جائے اور بال سخت اور کھر کھرے ہو کر سروں پر سے پھٹ جائیں تو انگلیوں کے پورے زیتون کے تیل میں ڈبو کر بالوں کی جڑوں میں خوب لگائیں۔ بعد میں انگلیوں سے مسلنا شروع کر دیں۔

بالوں اور سر کی جلد کی حالت زیادہ خراب ہو تو کنتھارائڈس CONTHARIDES ایک اونس، ارنڈی کا تیل ایک اونس میں ملائیں اور خوشبو کے لیے یوڈی کولون (EAU DE COLOGNE) ڈال دیں۔ یہ مرکب روغن زیتون کی جگہ استعمال کریں۔

سفید بال

آج کل سفید بالوں کی وبا بُری طرح پھیلی ہے۔ وقت سے پہلے بال سفید ہو جاتے ہیں۔ عورتوں کے بال چالیسویں سال سے پہلے ہرگز سفید نہیں ہونے چاہئیں اگر ایسا ہونے لگے تو فوراً یہ قدرت کی تنبیہہ ہے کہ تمہارا نظام عصبی دُرست نہیں ہے۔ گھریلو اُلجھنیں، صدمے، زیادہ محنت، خراب غذا، رات کو دیر تک جاگنا اور بہت زیادہ

بے چینی اعصاب کو خراب کر ڈالتے ہیں اور ان کا نتیجہ سفید بال ہوتے ہیں۔
شکر ہے ہمارے ملک میں عورتوں میں سگریٹ کا رواج نہیں۔ جنہیں بدقسمتی سے اس کا شوق ہے اور ان کے بال سفید ہونے لگیں تو انہیں چاہیے کہ دن بھر میں دو سگریٹ سے زیادہ نہ پئیں۔ رات کو دیر تک مجلسوں میں نہ بیٹھیں، جلد سو جایا کریں تاکہ کم از کم آٹھ گھنٹے کی نیند میسر آ جائے۔ بکثرت تازہ ہوا، مناسب و معقول غذا، جس میں میوے مغزیات اور ساگ شامل ہوں۔ جسم کے معاون ہوں گے یعنی یہ بالوں کی جڑوں میں سیاہ رنگ پہنچانے کا کام کریں گے۔
چند یا میں گرم روغن زیتون ملنا اس بیماری کا عمدہ علاج ہے۔ خشک بال چکنے بالوں کے مقابلہ میں جلد سفید ہو جاتے ہیں۔
اپنے بالوں میں آپ خوب برش کریں۔ پھر ایک چھوٹے سے اسفنج سے تیل چند یا پر لگائیں۔ پھر دونوں ہاتھوں کی انگلیاں بالوں کے اندر پھرا پھرا کر سر کو خوب ملیں اور چند یا کو اس طرح ہلاتے رہیں کہ اس میں دغدغاہٹ ہونے لگے۔ تیل چند گھنٹے لگا رہنے دیں۔ پھر بالوں کو کھلی سے دھو کر صاف کر دیں، تاکہ جو تیل جذب ہونے سے رہ گیا ہے، دھل جائے۔ زیتون کا تیل بالوں کی جڑوں کو قوت دیتا اور ان میں تحریک پیدا کرتا ہے۔
سفید بال عام طور پر لوگ ناپسند کرتے ہیں۔ خاص کر جب یہ سر میں قبل از وقت نمودار ہو جائیں، خضاب کا استعمال کرنا بہت مضر ہے اس کی بجائے یہ مرکب لگانا بے ضرر ہے کسی دوا ساز سے سو گرام کنس ٹریٹ آف ٹما لایٹ (CONCENT RATE OF TOMALITE) لے کر ۵۰ گرام BAY RUM اس میں ملائیں۔ چند شب ایک چھوٹے سے اسپنج سے سفید بالوں میں لگائیں۔ سفیدی

رفتہ رفتہ جاتی رہے گی۔

بالوں کو بڑھانے اور سیاہ کرنے کی چند عام ترکیبیں

- چقندر کا رس ایک سیر تلوں کا تیل ایک سیر ملا کر پکائیں، جب پانی جل جائے اور صرف تیل رہ جائے اُس کو صاف کر کے شیشی میں رکھیں اور روزانہ بالوں پر لگائیں۔ بال بڑھیں گے اور ان کی سیاہی قائم رہے گی۔
ایسے ہی آملہ کے رس سے تیل تیار ہو سکتا ہے دونوں ملا کر تیار کریں اور اگر آملہ کا رس نہ ملے تو آملہ پانی میں بھگو کر اُس کا پانی لیں۔
- بیری کے پتے پیس کر بالوں کے اوپر اور اُن کی جڑوں میں لگائیں۔ ایک پہر کے بعد بالوں کو دھو ڈالیں۔
- سیتا پھل کے بیج اور بیری کے پتے دونوں کو پیس کر بالوں کی جڑیں لگانے سے بال بڑھتے ہیں۔
- کلونجی پانی میں پیس کر اُس سے روزانہ بالوں کی جڑیں لگائیں۔ بال لمبے ہو جائیں گے۔
- عمدہ اور صاف تیل لے کر تازہ دودھ میں حل کر کے چند جوش دیں۔ پھر اس کی دہی جمالیں اور بدستور بلو کر گھی نکال لیں بعدازاں اس گھی کو لوہے کے کھرل یا کڑاہی میں ڈال کر لوہے کے دستے سے چند گھنٹے تک رگڑیں۔ یہاں تک کہ اس کی رنگت خوب سیاہ ہو جائے پھر اس کو بحفاظت رکھ لیں اور بالوں میں لگایا کریں۔ جوانی کے سفید بال کچھ عرصہ لگانے سے سیاہ ہو جائیں گے۔
- تلوں کے تیل ایک سیر میں گیندے کی پنکھڑیاں کاٹ کر دیگچی میں جوش دیں۔

پھر اس کو زمین میں دبا دیں۔ ایک مہینہ کے بعد نکال کر صاف کر کے تیل کو بالوں میں لگائیں۔ اس سے جوانی کے سفید بال سیاہ ہو سکتے ہیں۔

- بھنگرہ سیاہ کا پانی نکال کر تلوں کے تیل میں جوش دیں۔ جب پانی جل کر صرف تیل رہ جائے۔ روزانہ بالوں میں لگائیں۔ بال لمبے ہو جائیں گے۔
- کسم کے بیج اور کسم کے پیڑ کا پوست دونوں کو جلا کر راکھ بنائیں اور چنبیلی کے تیل میں ملا کر مرہم کی مانند بالوں کی جڑ میں لگائیں، بال لمبے اور ملائم ہوں گے۔
- کریل کی کونپل بغیر پانی کے پیس کر ملیں تو چند دن میں بال نکل آئیں گے۔
- گھوڑے یا گدھے کا سُم جلا کر اس کی راکھ کڑوے تیل میں ملا کر ملیں۔ بال پیدا ہوں گے۔
- گندھک پانی میں پیس کر شہد ملا کر لگانے سے بھی بال جلد پیدا ہوتے ہیں۔

بال اُگنے بند ہوں گے

- اسبغول کا لعاب سرکہ میں ملا کر بال اکھاڑ کر ملیں، بال تھوڑے پیدا ہوں گے۔
- افیون سرکہ اور لعاب اسبغول میں حل کر کے بال اکھاڑ کر ملنا زیادہ مفید ہے
- کچلہ پانی میں پیس کر بال اکھاڑ کر ملیں، وہی اثر کرتا ہے۔
- پیاز کا رس، نمک، شیشہ، سرکہ میں ملا کر بال اکھاڑ کر ملیں۔ کئی بار بال اکھاڑ کر ملتے رہنے سے بال اُگنے بند ہو جاتے ہیں۔

آنکھوں کی نعمت سلامت رکھیئے

"آنکھیں بڑی نعمت ہیں"۔۔۔ یہ ایک ایسی حقیقت ہے۔ جس سے کسی کو انکار

''

نہیں ہو سکتا۔ اگر کسی شخص کے پاس بے شمار دولت ہے، لیکن وہ آنکھوں کی نعمت سے محروم ہے تو اس کی زندگی ادھوری ہے، اس کی روح دنیا کے تماشوں سے ترستی رہتی ہے اور دوسروں کی زبان سے دنیا کی داستان سنتا ہے اور دل افسوس سے کہتا ہے کاش! میری بھی آنکھیں ہوتیں، اور میں بھی دنیا کے نظاروں کا لطف اٹھاتا۔

لیکن تعجب ہے کہ انسان اتنی بڑی نعمت کی قدر نہیں کرتا اور اسی بے قدری کی وجہ سے قدرت اس کو اس نعمت سے بالکل محروم کرتی ہے یا اس میں کمی کر دیتی ہے۔ جس سے اس کے کاروبار میں خلل پڑ جاتا ہے اور اس کی زندگی ناکارہ ہو کر رہ جاتی ہے۔

کیا آپ کی آنکھیں پورے طور پر تندرست ہیں؟

یاد رکھیے کہ آنکھیں مکمل طور پر تندرست ہونے کی نشانی یہ ہے کہ آنکھیں بند کرنے پر کالے کالے ڈورے اُڑتے دکھائی دیتے ہیں۔ برخلاف اس کے اگر آنکھیں بیمار ہوتی ہیں تو مختلف قسم کے رنگین ڈورے معلوم ہوتے ہیں۔

آنکھوں کے لیے مضر چیزیں

قبض، ہضم کی خرابی آنکھوں کو نقصان پہنچاتی ہے۔ ہضم کے برابر خراب رہنے سے بینائی کمزور ہو جاتی ہے۔ لہٰذا ہضم کو خراب نہ ہونے دیں۔ اس غرض کے لیے ایک دفعہ کھانا کھانے کے بعد دوسری بار کھانا اس وقت تک نہ کھائیں جب تک بھوک خوب نہ لگے اور اتنا نہ کھائیں کہ پیٹ تن کر کپا بن جائے۔ غذائیں زود ہضم اور مقوی ہونی چاہئیں۔ قابض، بادی اور دیر ہضم غذاؤں سے پرہیز

کرنا چاہیے۔ تیز مسالہ دار غذائیں خصوصاً لال مرچوں کا کثرت سے استعمال اور نشہ لانے والی چیزیں مثلاً شراب، بھنگ، افیون اور چرس وغیرہ بینائی کو کمزور کرتی ہیں۔ دال مسور، بینگن، جانوروں کا گوشت بھی آنکھوں کے لیے مضر ہے تمباکو کا استعمال بھی بینائی کو بہت جلد خراب کر دیتا ہے۔ جنسی خواہشات سے تعلق رکھنے والی بے اعتدالیوں اور بری عادتوں کا برا اثر جس طرح عام تندرستی پر پڑتا ہے اسی طرح ان آنکھوں کو بھی نقصان پہنچتا ہے اور بہت جلد نور سے محروم ہو جاتی ہیں۔ کھانا کھانے کے بعد مباشرت کرنے پر آنکھوں پر نہایت مضر اثر پڑتا ہے۔ اگر آشوب چشم کی حالت میں یہ فعل کیا جائے تو اس سے آنکھوں کے بالکل خراب ہو جانے کا اندیشہ ہے۔ کھانا کھانے کے فوراً ہی بعد لکھنا پڑھنا اور باریک حروف کے اخبار اور کتابیں عرصہ تک پڑھتے رہنا، غروب آفتاب کے وقت یا غروب آفتاب سے پہلے لکھنا پڑھنا خصوصیت کے ساتھ آنکھوں کے لیے مضر ہے۔ رنج و غم، فکر و تردد کی زیادتی اور اکثر روتے رہنا آنکھوں کو بہت جلد روشنی سے محروم کر دیتا ہے۔

ننگے سر دھوپ میں چلنا پھرنا اور کام کاج کرنا بھی آنکھوں کو نقصان پہنچاتا ہے۔ اس سے بچنا ضروری ہے۔

اگر گرمیوں میں دھوپ میں چلنے پھرنے کا اتفاق ہو تو آنکھوں کو دھوپ کی تیزی سے محفوظ رکھنے کے لیے ہلکا غباری چشمہ استعمال کیا جائے۔ گرد و غبار سے آنکھوں کو بچانے کے لیے بھی اسی قسم کے چشمے کا استعمال مناسب ہے۔

آنکھوں کی تندرستی کے لیے

- پیٹ کو ہمیشہ صاف رکھیں، قبض کبھی نہ ہونے دیں۔ اس کے لیے باقاعدہ

صبح کے وقت رفع حاجت کے لیے جائیں۔ چوکر (بھوسی) سمیت موٹا آٹا چھلکے سمیت سبزی، چھلکے والی دالیں، پھل، کچی سبزی کا سلاد وغیرہ روزانہ استعمال کریں۔

- صبح اُٹھتے ہی ایک گلاس باسی پانی پئیں۔ اگر پانی تانبے کے لوٹے میں رکھا ہو تو اور بھی بہتر ہے۔ پانی پینے سے قبل کلی کر کے منہ صاف کر لیں۔ صبح کا پانی پینا جہاں آپ کے بدن میں چستی لائے گا۔ وہاں آنکھوں کی بینائی تیز کرنے میں بھی معاون ثابت ہو گا۔
- علی الصبح رفع حاجت سے فارغ ہو کر ٹھنڈے پانی سے آنکھوں کو دھویا جائے۔ آہستہ آہستہ آنکھوں پر چھینٹے دیں، زور زور سے نہیں۔ ورنہ فائدہ کی بجائے نقصان ہو گا۔
- دانتوں کا آنکھوں سے خاص تعلق ہے اس لیے دانتوں کے صاف اور مضبوط رہنے سے آنکھیں بھی ٹھیک رہتی ہیں۔ لہٰذا دانتوں کی صفائی کا خاص خیال رکھیں
- جسمانی ورزش آنکھوں کو صاف خون مہیا کرتی ہے صبح کی سیر آنکھوں کے لیے ایک اکسیری نسخہ ہے اور پرانایام (گہرے سانس کی مشق)، آنکھوں کو نئی زندگی عطا کرتا ہے اس لیے روزانہ کچھ نہ کچھ سیر کریں۔ ورزش میں گردن اور آنکھوں کے اعضاء کو خاص طور پر حرکت ملنی چاہیئے۔
- صبح ننگے پاؤں ٹھنڈی گھاس پر چلنا آنکھوں کی روشنی بڑھانے میں نہایت فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔
- آج کل پاؤں میں ہر وقت جوتا یا چپل رکھنا بھی فیشن بن گیا ہے کھانا کھاتے وقت، پڑھتے وقت، کمرے میں گھومتے وقت پاؤں میں کچھ نہ کچھ پڑا ہی

رہتا ہے۔ اپنے پیروں کو ہم زمین سے چھونے نہیں دیتے۔ اس طرح پیر ہر وقت جوتے میں رہنے سے آنکھوں کی روشنی کمزور پڑنے لگتی ہے جوتا کم از کم وقت کے لیے پہنا جائے اور زیادہ سے زیادہ وقت ننگے پاؤں رہا جائے پیروں کو زمین سے چھونے دیا جائے تو آپ آنکھوں کے کئی امراض سے بچ سکتے ہیں۔ زمین میں میگنیٹک پاور ہوتی ہے جو آنکھوں کے لیے فائدہ مند ہے۔

- کئی ملکوں میں آج بھی ننگے پاؤں چلنے کا رواج ہے۔ بڑے بڑے امیر اور صاحب اقتدار لوگ عموماً ننگے پاؤں ہی چلتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ان ملکوں میں عینک کا رواج کم ہے۔ وہاں لوگوں کو آنکھوں کی بیماریاں کم ہوتی ہیں۔
- ہریالی (سبزہ زار) کو دیکھنا قدرتی مناظر اور لہلہاتے کھیتوں کی سیر کرنا اور ان سے لطف اندوز ہونا آنکھوں کے لیے بہت مفید ہے۔
- بینائی کی کمزوری اور آنکھوں کے بہت سے دیگر امراض کی ایک بڑی وجہ جسم میں وٹامن اے کی کمی ہوتی ہے۔ لہٰذا اس کمی کو دور کرنا ضروری ہے وٹامن اے پپیتا، دودھ، مکھن، کریم، مچھلی کا تیل، انڈا، گاجر، بند گوبھی ٹماٹر، کچی سلاد، ساگ، پالک وغیرہ میں بہتات سے پایا جاتا ہے اس کا استعمال زیادہ سے زیادہ قدرتی شکل میں ہی کرنا چاہیے۔
- آنکھیں ہمیشہ ٹھنڈک پسند کرتی ہیں اس لیے انہیں ٹھنڈا رکھنے کی کوشش کریں۔
- آنکھوں کو دھوئیں اور آگ کی تیز آنچ سے بچائیں۔ دھواں لگنے پر آنکھوں کو ٹھنڈے پانی سے دھو لینا چاہیئے۔
- آج کل کے نوجوانوں کو ناول، کہانیاں پڑھنے کا بے حد شوق ہے۔ ایک

دفعہ کتاب پکڑی تو پھر اُسے ختم کر کے ہی چھوڑی۔ خواہ اس سے آنکھوں ہی پر کتنا دباؤ پڑے۔ اسی طرح لگا تار دیر تک پڑھنا آنکھوں کے لیے انتہائی نقصان دہ ہے۔

- کالج اور اسکول کے بیشتر طلبا دلیٹ کر پڑھنے کے عادی ہوتے ہیں۔ یہ عادت آنکھوں کے لیے اور بھی ضرر رساں ہے۔ اس سے آنکھوں پر بہت دباؤ پڑتا ہے بعض طلباء کتاب کو نیچے رکھ کر اور خود جھک کر نوے کا زاویہ بنا کر پڑھتے ہیں۔ یہ بھی غلط طریقہ ہے بعض بجلی کی روشنی کے سامنے بیٹھ کر پڑھتے ہیں۔ اس طرح آنکھوں پر سیدھی روشنی پڑتی ہے اور آنکھیں جلدی خراب ہو جاتی ہیں۔
- پڑھنے کے لیے یا تو کرسی اور میز ہو؛ اور بجلی کی روشنی پیچھے سے آئے۔ کتاب کو آنکھوں سے ذرا نیچے رکھیں یا نیچے بیٹھ کر کتاب سامنے ڈیسک پر رکھیں یا کتاب کو سامنے ہاتھ میں لے کر بیٹھ کے پیچھے کسی چیز کا سہارا لے کر پڑھیں۔
- پڑھتے ہوئے یا آنکھوں سے کوئی بھی کام لیتے وقت انہیں ہمیشہ جھپکتے رہنا چاہیے۔ اس سے آنکھوں کو تکان محسوس نہیں ہوگی اور وہ تندرست رہیں گی۔
- تیز رفتار سے چلتی گاڑی یا موٹر میں کتاب یا اخبار پڑھنا، آنکھوں کے لیے نقصان دہ ہے اس سے آنکھوں پر کھچاؤ پڑتا ہے۔
- پڑھتے وقت جب بھی آپ کی آنکھیں تھک جائیں۔ آپ انہیں تھوڑی دیر کے لیے ہلکے طور پر بند کر لیں اور گردن کو جھکائیں یا اپنے ہاتھ ٹھنڈے پانی سے بھگو کر آنکھوں کے چاروں طرف ہلکی مالش کریں۔
- آنکھ کو کبھی زور سے نہ ملیں۔ یہ جسم کا ایک نازک عضو ہے اور زیادہ دباؤ برداشت

نہیں کر سکتا۔

- رات کو سونے سے قبل آنکھوں پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے لگائیں۔ اگر آپ سرسوں کے تیل سے آنکھوں کے چاروں طرف ہلکی مالش کر کے سوئیں تو آنکھوں کو اس سے بہت آرام ملے گا خیال رہے کہ مالش آنکھوں کے اوپر نہ کی جائے۔
- آنکھوں کے کسی مریض کا تولیہ رومال ہرگز استعمال میں نہ لائیں۔
- جہاں دھول اور گرد زیادہ ہو، وہاں زیادہ دیر تک کھڑے نہ رہیں اور گرد ہٹ جانے پر آنکھوں کو ٹھنڈے پانی سے دھو ڈالیں۔
- سر پر گرم پانی ڈال کر کبھی مت نہائیں۔ گرم پانی سر پر ڈالنے سے آنکھوں کی بینائی کمزور پڑتی ہے۔ گرم پانی سے آنکھیں بھی کبھی نہ دھوئیں۔ البتہ اگر آنکھ پر چوٹ لگ جائے تو نیم گرم پانی سے آپ آنکھ کو سینک ضرور سکتے ہیں۔ بصورت دیگر صرف ٹھنڈا پانی ہی استعمال کیا جائے۔
- صبح طلوع آفتاب (نکلتے سورج) کی روشنی آنکھوں پر لیں۔ اگر سورج کچھ زیادہ نکل آیا ہو تو آنکھوں کو بند کر کے اس کی روشنی آنکھوں پر لیں یا کیلا وغیرہ کا کوئی سبز پتہ آنکھوں پر رکھ کر سورج کو دیکھیں۔ سبز کپڑا رکھ کر بھی سورج کی روشنی لے سکتے ہیں۔
- سر کی ہلکی مالش بھی آنکھوں کو راحت و تروتازگی پہنچاتی ہے اگر رات کو سوتے وقت مالش کی جائے تو زیادہ فائدہ ہوگا۔ مگر یہ خیال رہے کہ سر کی مالش ہلکے ہاتھوں سے کی جانی چاہیے۔
- برہمچاری رہنے سے آنکھوں میں چمک پیدا ہوتی ہے جو ہر حیات منی "بار بار ضائع

کرتے رہنے سے آنکھیں بے رونق ہو جاتی ہیں اُن کے نیچے سیاہ داغ پڑ جاتے ہیں جو آدمی کی شکل کو ہی بگاڑ دیتے ہیں۔

اگر آنکھ میں کچھ پڑ جائے

- جب آنکھ میں کچھ پڑ جاتا ہے تو اکثر اوقات آدمی آنکھ کو زور زور سے ملنا شروع کر دیتا ہے۔ اس سے کنکر تو نکلتا نہیں، اُلٹے آنکھ میں زخم ہو جانے کا خدشہ رہتا ہے آنکھ میں کچھ پڑتے ہی فوراً آنکھ میں پانی آ جاتا ہے اس لیے اگر آپ چل رہے ہوں تو ٹھہر جائیں اور چار پانچ قدم پیچھے ہٹتے ہوئے آنکھیں نیچی کر کے جھپکیاں لیں، جو کچھ پڑا ہو گا خود بخود آنسوؤں کے ساتھ باہر آ جائے گا اور آنکھ میں زخم بھی نہ ہو گا۔
- اگر اس طرح آنکھ صاف نہ ہو تو آنکھ کی پلکیں اوپر نیچے پکڑ کر باہر کی طرف آہستہ آہستہ تین چار دفعہ کھینچیں، جو کچھ ہو گا باہر آ جائے گا۔
- اگر آنکھ میں چبھن جاری رہے تو شہد کی ایک دو سلائی آنکھ میں ڈالیں۔ فوراً آرام محسوس ہو گا۔

آنکھوں کی ورزشیں

امریکہ کے ایک مشہور ماہر امراض چشم نے آنکھوں کے متعلق کچھ مفید ورزشیں تجویز کی ہیں۔ ان میں سے ایک آسان ورزش یہ ہے کہ روزانہ ایک معین وقت پر آنکھوں کو پچیس بار کھولو اور بند کرو اور ہر دو گھنٹے کے بعد اس عمل کو دہراؤ۔ چند بار ایسا کرنے سے آنکھ کے ڈھیلے آسانی سے حرکت کرنے لگیں گے۔ جب آنکھیں بند کرو گے تو ہوٹے ڈھیلوں

پر اگر ان کو اندر کی طرف دھکیل دیں گے اور آنکھوں کو کھولتے وقت جب پپوٹوں کا دباؤ ڈھیلوں سے ہٹے گا تو ان کو باہر کی طرف اُبھرنے کا موقع ملے گا اس طرح آنکھوں کے کھولنے اور بند کرنے سے ڈھیلوں میں آگے پیچھے ہونے کی جو حرکت ہو گی اس سے آنکھوں کی ساخت پر مفید اثر پڑے گا۔ ایسا کرنے سے آنکھوں میں دورانِ خون تیزی کے ساتھ ہونے لگے گا۔ اور اس سے آنکھوں کے نئے سیلز کی تعمیر اور آنکھوں سے زہریلے مواد کے اخراج میں زبردست مدد ملے گی۔

آنکھوں کو پچیس بار کھولنے اور بند کرنے کے بعد ان کو زور سے بند کر لو۔ اور اس طرح تین مرتبہ کرو۔ پھر تھوڑی دیر کے لیے ان کو ڈھیلا چھوڑ دو اور اپنے کام میں مصروف ہو جاؤ۔ کام کرتے وقت کبھی کبھی نظر اٹھا کر اپنے ارد گرد کی چیزوں کو دیکھتے رہو۔ مثلاً کواڑ کی کنڈی یا دیوار کی کسی کھونٹی پر نظر ڈالو۔ پہلے سامنے کا رُخ دیکھو، پھر دائیں بائیں نظر دوڑاؤ اور یہ عمل نہایت تیزی سے کرو۔

علاوہ ازیں جب کسی سے گفتگو کرو، تو ایک بار اس کی دائیں آنکھ پر اور پھر بائیں آنکھ پر نظر ڈالو۔ پہلے اس کے ڈھیلے کے دائیں رُخ کو اور پھر بائیں رُخ کو دیکھو۔ لیکن یہ عمل بھی ایسے ہی کرو کہ کسی دوسرے شخص کو اس کا احساس نہ ہو۔

ڈاکٹروں کا متفقہ فیصلہ ہے کہ گرمی درد کو تسکین دیتی اور مادہ کو تحلیل کرتی ہے اس ورزش کی بنیاد اسی نظریے پر ہے کیونکہ آنکھوں کو بار بار کھولنے اور بند کرنے سے آنکھ میں دورانِ خون کے تیز ہونے سے گرمی پیدا ہوتی ہے جس سے آنکھوں کے فضلات اور زہریلے مادے تحلیل ہو جاتے ہیں اور آنکھوں میں ایک قوت اور تازگی محسوس ہونے لگتی ہے۔

موجد کا بیان ہے کہ اس ورزش سے بعض اوقات آنکھوں کو اس قدر قوت حاصل ہو جاتی ہے کہ ایک ہفتے کی مشق میں چشمہ کی ضرورت باقی نہیں رہتی۔ ایسے متعدد اشخاص ہیں جن کو اس ورزش کی وجہ سے چشمہ کی ضرورت باقی نہ رہی اور وہ اپنے تمام کام بغیر چشمہ آسانی کے ساتھ انجام دینے لگے۔

اگر اس ابتدائی آسان ورزش سے کسی طرح کا فائدہ محسوس نہ ہو تو مندرجہ ذیل ورزشیں کرو۔

۱۔ سر اور گردن سیدھے قائم رکھتے ہوئے صرف آنکھوں کو اس طرح گردش دو، گویا کہ تم اپنے دائیں کان کو دیکھنا چاہتے ہو۔ ایسا کرنے سے دائیں آنکھ کی پتلی بائیں کونے میں آجائے گی۔ اس حالت کو پانچ منٹ قائم رکھو۔ پانچ منٹ کے بعد آنکھوں کو اس طرح گردش دو، گویا کہ تم اپنے بائیں کان کو دیکھنا چاہتے ہو۔ اس صورت میں دائیں آنکھ کی پتلی بائیں کونے میں ناک کی طرف اور بائیں آنکھ کی پتلی بائیں کونے میں کان کی طرف آجائے گی۔ اس کو بھی پانچ منٹ قائم رکھو۔

یہ تینوں مشقیں روزانہ پانچ بار عمل میں لاؤ اور اس کے بعد کسی کتاب کی کوئی عبارت دیکھو اور اندازہ کرو کہ اس کے دیکھنے میں کوئی آسانی بھی محسوس ہوتی ہے اور نظر نے کیا ترقی کی ہے۔

مشق کرتے وقت آنکھوں کو اچھی طرح کھول لینا چاہیئے۔ یہاں تک کہ تناؤ محسوس ہونے لگے اور آنکھ سے متعلقہ پٹھوں پر پورا دباؤ پڑے گا۔ آنکھوں کو گردش دیتے وقت بھی اس بات کا خیال رکھنا چاہیئے۔

۲۔ روزانہ نیند سے جاگنے کے بعد آنکھوں کو کھول کر ٹھنڈے پانی کا چھپکا دو، اور کم از کم ایک منٹ تک چھپکے دیتے رہو، اس کے بعد آنکھوں کو سو بار پورے طور پر

کھولو اور پورے طور پر بند کرو، اسی طرح رات کو سونے سے پہلے عمل کرو۔ علاوہ ازیں روزانہ دن میں دو تین بار آنکھوں کو دھوتے اور صاف کرتے رہو اور اس عمل کو چند روز جاری رکھنے کے بعد اندازہ کرو کہ نظر میں کیا ترقی ہوئی ہے؟ یہ بھی ایک ایسی ورزش ہے کہ اس کو کچھ دنوں تک جاری رکھا جائے، تو چشمہ کی عادت چھوٹ جاتی ہے۔

یہ واضح رہے کہ یہ ورزشیں اُن آنکھوں کے لیے مفید ہیں جو تندرست ہوں۔ اگر آنکھوں میں سرخی رہتی ہو یا اور کوئی دوسرا مرض ہو تو ان سے فائدہ پہنچنے کی بجائے نقصان ہونے کا اندیشہ ہے علاوہ ازیں بخار، دست، ہیضہ وغیرہ امراضِ جسمانی کی حالت میں بھی ان کی مشق مناسب نہیں ہے۔

آنکھوں کے لیے مفید دوائیں

منڈی بوٹی: مشہور اکسیری بوٹی ہے۔ اس کے پتے پودینے کے پتوں کی مانند، لیکن ان سے دبیز اور روئیں دار ہوتے ہیں۔ پھول، سُرخ نیلگوں سا گول گھنڈی نما ہوتا ہے۔ یہ پھول ہی گُل منڈی کے نام سے دواؤں میں استعمال کیا جاتا ہے۔

یہ بوٹی اگرچہ بہت سے فوائد رکھتی ہے لیکن آنکھوں کے لیے یہ خصوصیت سے مفید ہے۔ بہت سے اطباء کا تجربہ ہے کہ منڈی کا پھول ایک عدد سالم نگل لینے سے ایک سال تک آنکھیں دُکھنے نہیں آتیں۔ علیٰ ہذا القیاس اگر دو پھول نگل لیے جائیں تو دو سال تک اور تین پھول نگل لیے جائیں، تو تین سال تک آنکھیں دُکھنے کی شکایت نہیں ہوتی۔

سبز منڈی بوٹی ایک تولہ لے کر مرچ سیاہ سات عدد کے ساتھ روزانہ صبح کو پانی میں پیس چھان کر مصری ملا کر پینے سے گرمی نہیں ستاتی۔ خون صاف ہوتا ہے۔ اور آنکھوں کو قوت پہنچتی ہے۔ ذہن حافظہ تیز ہوتے ہیں۔

باد یان :۔ جس کو سونف بھی کہتے ہیں۔ آنکھوں کے لیے مفید دوا ہے اس کو پیس چھان کر ہم وزن مصری ملا رکھیں اور روزانہ ایک تولہ پابندی سے کھائیں آنکھوں کے لیے مفید ہونے کے علاوہ معدے کے لیے بھی نافع ہے۔

ترکھلہ :۔ ہرڑ، بہیڑہ اور آملہ ان تینوں چیزوں کے مجموعے کو ترکھلہ کہتے ہیں یہ بھی آنکھوں کے لیے اچھی چیز ہے اگر کسی شخص کی آنکھوں میں برابر سرخی رہتی ہو اور ان میں میل آتا رہتا ہو تو ایک تولہ ترکھلہ کوٹ کر تین چھٹانک پانی میں کورے کوزے کے اندر بھگو رکھیں۔ صبح کو اس پانی میں سے تھوڑا سا لے کر نتھاریں اور اسی پانی سے آنکھوں کو دھوئیں۔

سفوف :۔ جن بچوں یا بڑوں کی آنکھیں آئے دن دکھتی رہتی ہیں ان کے لیے یہ سفوف مفید ہے۔ گل منڈی، دھنیا خشک، بادیان، دانہ الائچی کلاں ہر ایک پانچ تولے کر کوٹ چھان کر سفوف بنائیں اور ہم وزن مصری ملا کر ۲ ماشہ سے ایک تولہ تک روزانہ کھائیں۔ بچوں کو ان کی عمر کے مطابق دو ماشے سے پانچ ماشے تک دیں۔

آئی لوشن :۔ معمولی آشوب چشم میں مفید ہے پھٹکری ۵ رتی کو باریک پیس کر عرق گلاب ۵ تولے میں حل کر کے رکھیں۔ صبح و شام ۳ قطرے آنکھوں میں ٹپکائیں۔

سرمہ چشم :۔ آنکھوں کے لیے نہایت مفید ہے۔ دھند اور بینائی کی کمزوری کو دور کرتا ہے۔ جست کا برادہ بقدر ضرورت ایک چینی کے پیالے میں ڈالیں، اوپر سے لیموں کا رس اتنا گرائیں کہ برادہ سے دو انگل اوپر آجائے۔ اس کے بعد پیالے

کو گرد و غبار سے محفوظ ڈھک کر رکھیں اور دوسرے تیسرے روز صاف لکڑی سے ہلاتے رہیں۔ جب پانی خشک ہو جائے تو تازہ لیمو کا رس مزید ڈالیں۔ یہاں تک کہ جست کا برادہ بالکل حل ہو جائے تو کھرل کریں اور باریک کپڑے سے چھان لیں اور صبح شام سلائی سے لگائیں۔

چہرے کی خوبصورتی کے قیمتی راز

کیا آپ کو علم ہے کہ آپ کے گالوں کی سُرخی، کان کی لَوحوں کی گلابی رنگت ناخونوں کے نرم و نازک رنگ اور ہونٹوں کی سُرخی کہاں سے آتی ہے آپ کے چہرے پر یہ سُرخ رنگت لانے والی شے ہے لوہا یا فولاد۔ فولاد سُرخ خون میں اضافہ کرنے والی ایک دھات ہے۔ اسے سمجھنے کے لیے ذرا اپنے کسی ایسے موقعہ کو یاد کریں جب کہ آپ کو اچانک کوئی زبردست دھکا، صدمہ، خوف یا خطرہ محسوس ہوا ہو۔ اس زبردست دھکے کی وجہ سے آپ کے چہرے سے سارا خون اُتر گیا اور آپ کا چہرہ سفید پڑ گیا۔ آپ کی رنگت زرد ہو گئی۔ لیکن جب آپ صحت مند ہو گئے اور خون واپس آپ کے چہرے پر چڑھ آیا تو آپ کی کھال کی رنگت بھی خون کے ساتھ ہی واپس آگئی اور آپ کا چہرہ بھی سُرخ یا گلابی ہو گیا۔ اس لیے یہ کہنا غلط نہ ہو گا کہ ۔۔۔ خون آپ کے چہرے اور ہونٹوں کو سُرخ کرنے کا ایک واحد اور قدرتی علاج ہے۔

سُرخ خون سے ہی رنگت سُرخ ہوتی ہے

لیکن خون صحت مند، پاک و صاف اور طاقت بخش ہونا چاہیئے۔ ہمارے

خون کا تقریباً پچاس فیصد یعنی آدھا حصّہ ٹھوس یا رقیق ہوتا ہے جو ننھے ننھے خلیوں سے بنا ہوتا ہے ان خلیوں کو خوردبین کے ذریعہ دیکھنے سے معلوم ہوگا کہ ان کی شکل ایک گہری پلیٹ جیسی ہے ان ہی ننھے ننھے خلیوں میں خون کا سُرخ حصّہ ملا ہوا ہوتا ہے۔

یہی وہ حصّہ ہے جو خون میں آکسیجن کو کھینچ کر آپ کے گالوں کو لالی، کان کی لوحوں کو گلابی رنگت، ناخنوں کو نرم و نازک رنگ اور ہونٹوں کو سُرخی عطا کرتا ہے۔ زندگی کا دارومدار اسی خون پر ہے اس لیے یہ خون خود زندگی عطا کرتا ہے!

یہی خلیے جو آکسیجن کو خون میں کھینچتے ہیں اور ہوا میں سے جو آکسیجن آپ سانس کے ذریعہ اندر لے جاتے ہیں۔ آسے لے کر بیکار گیس یا کاربن ڈائی آکسائڈ کو خارج بھی کرتے ہیں۔ جب خون میں لوہے یا فولاد کی کمی ہو جاتی ہے تو خون کے یہ خلیے سست ہو جاتے ہیں اور زرد پڑ جاتے ہیں اور اسی حالت کو خون کی کمی کے نام سے پکارا جاتا ہے۔ ایسی حالت میں آپ کے رخساروں کے گلاب مرجھا جاتے ہیں اور انسان میں سے طاقت اور زندہ رہنے کی زبردست خواہش ختم ہو جاتی ہے اور انسان زرد، بیمار سا، مضمحل و پژمردہ، بے چین اور مغموم سا رہنے لگتا ہے اور ایسی حالت میں ہر طرح کی بیماری بھی موقعہ پاتے ہی اُسے آدبوچتی ہے۔

لوہا کھائیے

حُسن و خوبصورتی میں اضافہ کرنے والے رس سُرخ خون کو حاصل کرنا سچ مچ بہت آسان ہے کیونکہ خون کو سُرخ بنانے میں جس چیز کی ضرورت ہے وہ ہے صرف لوہے یا فولاد سے پُر کھانے۔

فولاد حاصل کرنے کے لیے آپ کا ہومیری دل پسند خوراک ہے یہ یقینی طور پر اور صحیح معنی میں اُن نالوں سے جن میں یہ پیدا ہوتا ہے۔ لوہا کھینچ کر اپنے میں جذب کر لیتا ہے۔ ککروندہ اور منقیٰ میں بھی لوہا کافی مقدار میں پایا جاتا ہے پالک اور اسی طرح کے دیگر ساگوں میں بھی لوہا پایا جاتا ہے لیکن سوکھی ہوئی انجیر، آلوچے اور آلو بخارے بھی اتنے ہی قیمتی ہیں بلکہ سچ تو یہ ہے کہ میں تو پالک اور دیگر ساگوں کے مقابلہ میں آلوچے اور آلو بخاروں کی زیادہ زوردار طریقہ پر سفارش کروں گا۔ انجیر اور آلو بخاروں کو رات کو شہد کے ساتھ بھگو کر صبح ناشتہ پر استعمال کیا جائے تو نہ صرف یہ ضروری مسہل ہی فراہم کرتا ہے بلکہ آپ کے ناشتہ کو بھی فولاد سے بھرپور ناشتہ بناتا ہے مٹر میں بھی کافی مقدار میں لوہا پایا جاتا ہے لیکن موٹھ، مسور اور دیگر دالوں کے مقابلہ میں اس میں بہت کم لوہا ہوتا ہے ان دالوں کو یورپ کے بہت سے حصّوں میں سستے کھانوں کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ شاید جب ہر جگہ کی عورتیں یہ محسوس کرنے لگیں گی کہ خوبصورتی میں اضافہ کے لیے دالیں کتنی معاون ہیں تو وہ انہیں اور بھی زیادہ افراط سے استعمال کرنے لگیں گی۔

لوہا حاصل کرنے کے لیے دیگر غذائیں بھی دستیاب ہیں جن میں گوبھی، گاجر، پیاز، بیر، چقندر اور سلاد قابلِ ذکر ہیں۔ لیکن سب سے بڑھ کر یہ یاد رکھیئے کہ جو سبزیاں گہرے سبز رنگ کی ہوں وہ لوہا حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ ہیں اور اسی وجہ سے تازہ پالک، اجود اور اسی قسم کے کئی دیگر ساگوں کا شوربہ زرد رُو اور کمزور لوگوں کی کھال کے لیے بہترین ٹانک ہے۔

نوعمری اور چہرے کی خوبصورتی

بچپن سے جوانی کی حدود میں قدم رکھنے والے لڑکے لڑکیوں کو جو بہت سی

"چھوٹی چھوٹی باتیں" ہر وقت پریشان رکھتی ہیں۔ اُن میں سب سے بڑی پریشانی اُن کے لیے اُن کا دُبلا پتلا، کیل اور مہاسوں سے بھرا ہوا اور پھیکا و پژمردہ چہرہ ہے۔

اس نوعمری کے زمانے میں لڑکے اور لڑکیاں جب پہلی مرتبہ اپنے دلکش چہرے کی اہمیت سے روشناس ہوتے ہیں تو انہیں اپنے چہرے کی ان "بیماریوں" اور شکایات سے بڑی پریشانی ہوتی ہے کیا آپ یہ محسوس کر سکتے ہیں کہ جب آپ کی نوعمر لڑکی اپنے چہرے کی ان شکائتوں کو پوڈر اور کریم کی تہوں سے چھپانے کی کوشش کرتی ہے تو وہ کس عذاب سے گزر رہی ہوتی ہے؟ کیا آپ جانتے ہیں کہ آپ کے لڑکے کے چہرے اور گردن پر کیلوں، مہاسوں اور پھوڑے پھنسیوں سے وہ کتنا خود پسند ہو گیا ہے اور اس کی وجہ سے وہ کتنا شرمسار سا رہتا ہے۔

اس میں شک نہیں کہ لڑکپن سے سن بلوغ میں قدم رکھتے وقت اس کا جسم کے غدودوں پر گہرا اثر پڑتا ہے جو چہرے کی تکلیفوں کے لئے کافی حد تک ذمہ دار ہے لیکن بات یہیں ختم نہیں ہو جاتی ہے۔

جوانی میں لڑکے اور لڑکیاں اپنے کھانے پینے اور رہنے سہنے کی عادتوں سے بدنام حد تک لاپرواہ ہوتے ہیں جوانی کا زیادہ تر انحصار عمدہ صحت پر ہے۔ جس کے لیے سونے اور آرام کے اوقات اور کھانے پینے کی سختی سے پابندی ضروری ہے اس کے علاوہ جوانی کے دنوں میں لڑکے اور لڑکیاں اپنی بیرونی کھال کی حفاظت کے متعلق بھی کافی لاپرواہ ہوتے ہیں۔

اس لیے ہر والدین کا فرض منصبی ہے کہ جوانی کی حدود میں قدم رکھنے والے یا سن بلوغ کو پہنچنے والے اپنے لڑکے لڑکیوں کو ان کی کھال کی شکایات کی صحیح اور اصلی

وجوہ انہیں بتلائیں اور انہیں یہ بھی بتائیں کہ کھانے پینے روزانہ پاخانہ جانے اور حفظانِ صحت کے دیگر اصولوں کی سختی سے پابندی اور ان پر عمل کرنا کتنا اہمیت رکھتا ہے۔

ذیل میں ہم کچھ ایسے اسرار سے پردہ اُٹھا رہے ہیں، جن پر عمل کرنے سے سنِ بلوغ کو پہنچتے ہوئے چہرے کی رنگت وغیرہ کی دیکھ بھال کے لیے آپ کو بڑی مدد ملے گی۔

کیا کھائیں کیا نہ کھائیں

جب آپ اپنے کھانے پینے میں اوقات کی پابندی اور اپنے کھانے پینے کو مرتب کرنا چاہیں یا اس میں باقاعدہ لانا چاہیں تو اس کے لیے سب سے ضروری یہ ہے کہ اپنے قابل اعتراض کھانے کو استعمال کرنا بند کر دیں۔

روغن یا چکنائی والے ثقیل یا دیر سے ہضم ہونے والے میٹھے اور نشاستہ دار کھانوں سے ہر حالت میں پرہیز کریں۔ کیونکہ یہ آپ کی کھال کے سب سے بڑے دشمن ہیں۔ لیکن پھلوں اور سبزیوں کی تعداد میں اضافہ کرنا نہ بھولیں۔

آپ کے کھانے میں گاجر، مولی، پیاز اور سلاد کافی مقدار میں موجود رہنے چاہئیں۔ یہ کھانے نہ صرف مسہل ہوتے ہیں، بلکہ ان میں گندھک بھی کافی مقدار میں پائی جاتی ہے۔ یہ دونوں چیزیں کھال کو تندرست رکھنے میں بہت ضروری ہیں۔ والدین اور سنِ بلوغ کو پہنچنے والے لڑکوں اور لڑکیوں کے لیے یہ ضروری اور مفید ہے کہ وہ آگے دیئے گئے سبزیوں کے شوربے اور ناشتے سے واقفیت حاصل کرلیں۔ کھانوں کے درمیانی وقفہ میں ان شوربوں کا ایک آدھ چھوٹا گلاس استعمال کرنا چہرے کو صاف ستھرا رکھنے میں بڑا معاون ثابت ہوتا ہے کیونکہ یہ شوربے گندھک، لوہے اور سوڈیم سے بھرپور ہیں یہ وہ ضروری چیزیں

ہیں جو کھال کو تندرست اور خوبصورت بنانے میں بہت ضروری ہیں۔

روزانہ پاخانے جانا بھی انتہائی ضروری ہے کیونکہ آپ کی کھال اس وقت تک چکنی اور صاف نہیں رہ سکتی، جب تک کہ آپ کے جسم میں غیر ضروری کھانوں کے فضلات اور زہریلے مادے بھرے ہوئے ہیں۔

جری یا جلدی تکلیفوں کو دور کرنے میں دھوپ بھی انتہائی فائدہ مند چیز ہے۔ اسے اس طرح استعمال کیجئے کہ یہ نہ تو زیادہ ہی استعمال کی جائے اور نہ ہی اُسے کم استعمال کیا جائے۔ غرض متوازن طور پر دھوپ استعمال کیجئے لیکن باقاعدہ طور پر۔

یاد رکھئے کہ وقت پر کوئی کیا گیا کام آگے چل کر بڑی تکلیفوں کو دور رکھنے میں معاون ہوتا ہے۔ آپ اپنے بچوں کی جلد کو خوبصورت اور تندرست رکھنے میں "آج" جو کچھ کریں گے۔ اُس سے آگے چل کر سنِ بلوغ کو پہنچتے وقت اپنے چہرے کی رنگت کے متعلق آپ کے بچوں کو کافی تکلیفوں سے نجات مل جائے گی۔ علاوہ ازیں آگے چل کر سنجیدہ جلدی امراض سے بھی وہ بچے رہیں گے۔

تھوڑی ورزش بھی کیجئے

کیا جلد کے لیے ورزش کریں؟ نہیں! میرا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ آئینہ کے سامنے ہو کر ٹیڑھے میڑھے اور اُلٹے سیدھے منہ بنائیں! لیکن ایسی کوئی بھی ورزش جس سے آپ کے جسم میں خون کی گردش تیز ہوتی ہے آپ کی جلد کو صاف ستھری اور چمکدار رکھنے کے لیے کافی ہے۔ کیونکہ جلدی ریشہ زہریلے مادوں کو ایسی حالت میں زیادہ عرصے تک اپنے اندر نہیں رکھ سکتے۔ جب کہ خون پوری تیزی کے ساتھ جسم اور

کھال کی ہر باریک سے باریک نلی سے گزر رہا ہو۔

آپ کی جلد کی عمدگی اور رنگت کا انحصار آپ کے خون پر ہے۔ یعنی خون کی پاکیزگی قوت اور جس تیزی کے ساتھ خون گردش کرتا ہے، ان باتوں پر آپ کی جلد کی رنگت منحصر ہے۔

اگر آپ کے جسم میں خون کی گردش کی رفتار سست ہو گی، تو آپ کی جلد روکھی، پھیکی پژمردہ، ڈبلی پتلی اور دھبے دار ہو گی۔ اگر خون کی کمی کے باعث آپ کا خون زردی مائل ہو چکا ہے تو آپ کی کھال یا جلد بھی زرد ہو گی۔ جب آپ کے خون کی گردش سست ہوتی ہے، آپ کی جلد چکنائی دار نیلگوں یا داغ دار ہو جاتی ہے۔ جب خون پوری رفتار کے ساتھ آپ کے جسم کے ہر حصہ سے گزرتا ہے تو آپ کا رنگ تروتازہ، شگفتہ اور صاف ستھرا ہوتا ہے۔

پیدل چلنا، سائیکل چلانا یا گھوڑ سواری انتڑیوں کو صاف رکھنے کی عمدہ ترین ورزشیں ہیں اس لیے کھال کو بھی صاف ستھری رکھنے کی یہ مکمل ترین ورزشیں سمجھی جاتی ہیں۔

اگر آپ اپنے پیٹ کے نچلے حصے کو اندر کی طرف کھینچ کر پیدل چلنے کی عادت ڈالیں تو یہ ورزش بہت زیادہ مؤثر ہو سکتی ہے۔

اگر آپ کے پیٹ کے نچلے حصے کے گوشت کے پٹھے ڈھیلے اور ملائم پڑ چکے ہیں تو اس طریقہ سے چلنے میں آپ کو بڑا اھدّا لگے گا۔ جس کے لیے آپ کو ابتدا میں ہر وقت دھیان رکھنے اور کوشش کرنے کی ضرورت پڑے گی۔ لیکن اگر آپ پکے ارادے سے اس عمل کو دہراتے رہیں گے تو جلد ہی آپ اس کے عادی ہو جائیں گے اور یہ آپ کی عادت میں شامل ہو جائے گا۔

اگر آپ اپنے جسم کو جھکا کر چلنا چاہیں تو یاد رکھئے کہ جب آپ کی جلد بدصورت

ہو کر لٹک سی جائے گی تو آپ اپنے آپ سے کس قدر نفرت کرنے لگیں گے۔ اُس وقت آپ کے دل میں بھی خوبصورت جلد کی خواہش اُمنڈ اُمنڈ آئے گی! اگر آپ اس بات کو دھیان میں رکھیں گے تو اگر سستی و کاہلی کی بھی خواہش آپ کے دل میں پیدا ہوگی، اُس پر آپ فوراً قابو پالیں گے۔ آہستہ آہستہ یا خوش خرامی سے نہ چلئے بلکہ اپنے قدم رعب دار طریقہ سے آگے بڑھایئے۔ گہرے سانس لیجئے، جسم کو سیدھا رکھیئے اور قدم آگے بڑھایئے اور آپ جلدی ہی یہ محسوس کرنے لگیں گے کہ خون آپ کی نالیوں سے کافی تیزی کے ساتھ گزر رہا ہے!

میں نے آپ کو جو اصول بتائے ہیں، وہ سیدھے سادے اور قدرتی ہیں اگر آپ ان پر کاربند رہیں گے تو آپ بڑھاپے کو کافی دیر تک اپنے سے دور رکھ سکتے ہیں۔ میں کہہ سکتا ہوں کہ آپ میں سے کوئی بھی ایسا نہ ہوگا جو اپنے جسم کی حفاظت اور پرواہ کرنے میں تھوڑا وقت اور تھوڑی عقل استعمال کرنا نہ چاہے اور اگر میں یہ کہوں کہ ایک مستقل پائیدار دائمی اور خوبصورت رنگت حاصل کرنے کا یہی واحد طریقہ ہے تو بے جا نہ ہوگا اور چاہے آپ کی عمر کتنی ہی کیوں نہ ہو۔ یہ بات یاد رکھیئے کہ خوبصورت چہرہ جوانی اور قوت کا آئینہ دار ہے۔

اس لیے اپنے چہرے کی رُوکھی پھیکی رنگت کو دور کرنے کے دوہرے کام پر آج ہی سے عمل شروع کر دیجئے اپنے جسم میں تازہ وصاف خون کا چشمہ پیدا کیجئے اور اس کی گردش کو مؤثر اور تیز بنایئے۔ اپنی جلد کو ایک بوجھ محسوس نہ کیجئے، بلکہ اس بوجھ کو ایک اثاثہ میں تبدیل کر ڈالیے اور اپنے آپ کو خوبصورت بنانے کے بجٹ میں اس کو سر فہرست رکھیئے۔

رنگت کو خوشنما رکھنے والے کھانے

پوٹاشیم کا اعلیٰ شوربہ

اجزاء:۔ جوائن خراسانی (سیلاری)، ایک گڈی، گاجر ۲۵۰ گرام، پالک ایک مٹھی، کرفس بوستانی (پارسلی)، حسب ذائقہ، سادہ نمک ایک چائے کا چمچہ، سبزیوں کا رس خوشبو کے واسطے۔

(سیلاری اور پارسلی، پالک اور سلاد وغیرہ کی قسم کے دو ساگ ہوتے ہیں)

ترکیب:۔ ساری سبزیوں کو یا تو خوب باریک کاٹ لو یا انہیں کوٹ لو۔ باریک ہو جانے پر سیلاری کے تقریباً تین بھرے ہوئے پیالے، گاجر تین پیالے اور پالک ایک پیالہ ہونا چاہیئے۔ پارسلی تقریباً چوتھائی پیالہ ہونی چاہیے۔ ان سبزیوں میں تقریباً ڈیڑھ کلو ڈال کر بیس سے تیس منٹ تک اُبالئے لیکن تیس منٹ سے زیادہ ہرگز نہ اُبالئے۔ اس کے بعد اس میں ایک چائے کا چمچہ نمک ڈالئے اور اب اس شوربے کو مزید ذائقہ دار بنانے کے لیے اس میں ایک پیالہ اپنا من پسند جوس (رس) ملائیے اس میں آپ ٹماٹر جوس۔ سلاری جوس یا پالک کا جوس ملا سکتے ہیں۔ یہ شوربہ کم سے کم تین کپ روزانہ پیجیئے۔

پالک اور پارسلی مشروب

یہ شوربہ تیار کرنے کے لیے مندرجہ بالا طریقہ ہی استعمال کیجئے۔ اس کو تیار کرنے کے لیے تازہ اور گہرے سبز رنگ کی پالک ایک کلو لیجئے۔

یہ شوربہ خاص طور پر لوہے سے بھرپور ہوتا ہے۔ یہ ضروری دھات ہے

جو آپ کی رنگت کو خوشنما بنانے میں درکار ہے۔

لیکن چونکہ پالک کا یہ شوربہ بہت گاڑھا یا اسٹرانگ ہوتا ہے۔ اس لیے اچھا ہو اگر اس میں نارنگی یا انگور کا برابر کی مقدار میں جوس ملا لیا جائے جس سے یہ شوربہ خوش ذائقہ اور مزیدار ہو جائے گا۔ اس طاقت بخش مرکب کے اگر تین پیالے روزانہ پیئے جائیں تو نام نہاد ٹانکوں سے بہترین ٹانک ہے۔

آبی کاہو کا ناشتہ

ایک مٹھی تازہ اور نرم و نازک آبی کاہو کا شوربہ اوپر والی ترکیب کے ساتھ تیار کیجیے۔ سبز رنگ کا یہ شوربہ بہت گاڑھا ہوتا ہے۔ اس لیے اس کے ساتھ پھلوں کا رس ملانا بہت ضروری ہے۔ خاص طور پر اگر اس میں نارنگی، انگور یا انناس کا رس برابر مقدار میں ملایا جائے تو اس کا ذائقہ بڑا مزیدار ہو جاتا ہے۔ ایسا مرکب جلد کو صاف ستھرا رکھنے کے لیے ایک عمدہ ترین ٹانک ہے۔ اس شوربے کو استعمال کرتے وقت یاد رکھیے کہ اس مرکب کو روزانہ تین پیالے سے زیادہ ہرگز استعمال نہ کیا جائے۔

چہرے کی جلد کے لیے کیا کریں؟

چہرے کی جلد کی ساخت عام طور پر ایک دوسرے سے مختلف ہوتی ہے اور اسی لیے اس پر موسمی تغیرات کے دوران میں یا صفائی کے موقع پر مختلف اثرات بھی پڑتے ہیں. عام طور پر تمام جلدوں کی صحت اور خوبصورتی کو قائم رکھنے کے لیے تازہ ہوا، روشنی کی ایک مقدار اور صفائی بنیادی ضرورتوں میں شامل ہیں. لیکن بعض جلدوں میں سرد ہواؤں اور اس قسم کے صابن سے جس میں الکلی کے اجزاء زیادہ مقدار میں شامل ہوتے

ہیں، جلد میں ہیجان پیدا ہو جاتا ہے اور بعض نازک جلدیں ایسی صورت میں کہ انہیں تدریجاً سورج کی روشنی میں لایا جائے اور اس طرح اس میں دفاعی قوت نہ پیدا ہو جائے، آفتاب کی تیز گرمی سے متاثر اور خشک ہو جاتی ہیں۔ یعنی ایسی جلدیں جن میں قدرتی روغنی مادہ کی کمی ہوتی ہے۔ اس قسم کے تغیرات سے بہت جلد متاثر ہوتی ہیں۔ اس لیے ان کی خصوصیت کے ساتھ نگہداشت کرنی اور ان پر کریم اور مصنوعی روغنیات ملتے رہنا چاہیے۔

چہرے کو صابن اور پانی سے دھونے کے معاملے پر بہت زیادہ غور کیا جاتا رہا ہے اور حسن افروزی کے بعض ماہرین کی رائے یہ ہے کہ اس سلسلے میں صابن اور پانی کے استعمال کو ہر ممکن طریقہ پر نظر انداز کرنا چاہیے۔ اس میں شک نہیں کہ کریم چہرے پر جمع ہو جانے والے دن بھر کے میل کچیل کو دور کرنے کے لیے ایک بہت ہی مفید شے ہے۔ لیکن جسم سے خارج ہونے والی رطوبتوں سے جلد کو مطلقاً پاک کرنے اور اسے تازگی بخشنے کے لیے اچھی قسم کے صابن اور گرم پانی کا استعمال کارگر ترین اور واحد ذریعہ ہے مگر اس کے لیے صابن کا بہترین اور پانی کا شیریں اور لطیف ہونا ضروری ہے۔ بارش کا پانی سب سے زیادہ شیریں اور لطیف ہوتا ہے۔ لیکن اس کا دستیاب ہونا مشکل ہے۔ مقامی پانی کھاری اور کثیف ہو تو بہترین صورت یہ ہے کہ اس میں جو کی کا جوشاندہ شامل کرنے کے بعد اسے استعمال کیا جائے۔

صابن حیوانی یا نباتاتی چربیوں میں الکلی شامل کر کے تیار کیے جاتے ہیں لیکن جن صابنوں میں الکلی یا ناریل کا تیل زیادہ ہوتا ہے وہ جلد میں زیادہ ہیجان پیدا کرتے ہیں اور الکلی کی کم مقدار سے صابن تیار کرنے کے لیے بہترین اجزا کی تیاری کے دوران میں زیادہ احتیاط اور نگہداشت کی ضرورت ہوتی ہے اس لیے ظاہر ہے

کہ باورچی خانوں میں استعمال کیے جانے والے صابن میں وہ اجزاء موجود نہیں ہو سکتے جو غسل وغیرہ کے لیے استعمال کیے جانے والے صابن کے لیے درکار ہیں۔

روغن زیتون اور صحیح مقدار کے الکلی سوڈے سے تیار کیا ہوا صابن جھاگ بھی زیادہ پیدا کرتا ہے اور اس سے سوزش اور ہیجان بھی زیادہ نہیں ہوتی۔ زیادہ چربی والے صابن غسل اور ہاتھ منہ دھونے کے لیے بہترین ہوتے ہیں۔ لیکن ان میں سے ایسے صابن کے استعمال کی سفارش نہیں کی جا سکتی جن میں الکوحل، گلیسرین یا شکر شامل کر دی جاتی ہے۔

کریم ملنے کا طریقہ

جیسا کہ اوپر بتایا جا چکا ہے کہ صابن اور پانی کے استعمال سے پہلے کریم کا استعمال جلد پر جمع ہو جانے والے میل کو دور کرنے کے لیے بہت زیادہ سودمند ہے لیکن کریم کو پیشانی پر لگا کر تمام چہرے پر اچھی طرح مل دینا اور کچھ دیر اُسے اسی حالت پر چھوڑ دینے کے بعد کسی نرم کاغذ یا کپڑے سے صاف کر دینا چاہیئے۔

بھاپ کے ذریعے چہرے کو صاف کرنا

چہرے کو میل سے صاف کرنے کے لیے بھاپ کے استعمال سے مسامات صاف ہو جاتے ہیں۔ صفائی کا یہ طریقہ اختیار کرنے کے لیے یا تو سر کو تولیہ سے ڈھک کر چہرے کو کھولتے ہوئے پانی کے برتن میں جھکا دینا چاہیے یا پھر روئیں دار تولیہ کی دو تہیں بنا کر اسے گرم پانی میں بھگونے کے بعد زیادہ سے زیادہ نچوڑ کر چہرے پر ڈال لینا

چاہیے۔ لیکن یہ طریقہ کار ہفتہ میں ایک مرتبہ سے زیادہ نہیں اختیار کرنا چاہیئے اور مسامات کو اصلی حالت پہ لانے کے لیے فوراً یا تو چہرے کو سرد پانی سے دھو ڈالنا چاہیے یا پھر اس پر برف کا ٹکڑا مل دینا چاہیے اور اس کے بعد چہرے پر آہستہ آہستہ کوئی سکون بخش کریم مل دینی چاہیے۔

روزمرہ صفائی کا طریقہ

اس سلسلے میں یہ بتا دینا بھی مناسب معلوم ہوتا ہے کہ چہرے کو روزانہ صاف کرنے کے لیے کیا طریقہ اختیار کرنا چاہیئے۔

رات کے وقت چہرے کو صاف کرنے کے کام آنے والی کسی اچھی کریم کو پیشانی پر لگا کر باقی ماندہ چہرے پر پھیلانے کے بعد اُسے آہستہ آہستہ جلد میں جذب کر دینا چاہیے اور عمل کے دوران میں ناک کے دونوں اطراف کا خصوصیت کے ساتھ خیال رکھنا چاہیئے۔ پانچ منٹ کے بعد اُسے صاف کرنے والے کاغذ یا کسی نرم کپڑے سے صاف کر دینا چاہیئے۔ پھر روئیں دار تولیہ کی مدد سے پانی اور اچھی قسم کے صابن سے دھو کر اُسے صابن کے اجزاء سے بالکل پاک کرنے کے لیے دوبارہ گرم پانی اور اس کے بعد سرد پانی سے اچھی طرح دھو ڈالنا چاہیے اور چہرے کو اچھی طرح خشک کر کے کسی کولڈ کریم کی مالش کرنے کے بعد چہرے کو عرق گلاب سے تر کیئے ہوئے اونی یا سوتی کپڑے کے ایک ٹکڑے سے صاف کر دینا چاہیے۔ لیکن اگر جلد کا رجحان خشکی کی طرف ہو تو کریم کی ایک پتلی سی تہہ کو لگا ہوا چھوڑ دینا چاہیئے۔ تیس سال کی عمر کے بعد چونکہ خواتین کی آنکھوں کے زیریں حصے میں جھریاں نمودار ہونے لگتی ہیں

اس لیے اگر وہ اس حصے میں تھوڑی سی کریم لگی ہوئی چھوڑ دیں، تو یہ بات ان کے لیے مفید ثابت ہوگی۔

صبح کے وقت چہرے کو گرم پانی سے دھو ڈالنا چاہیئے اور اگر رات کو کریم لگی ہوئی نہ چھوڑ دی گئی ہو تو صابن کو نہ استعمال کرنا چاہیئے اور پھر سرد پانی کے چھپکے دینے کے بعد دن کو لگائی جانے والی کریم یا خوشبودار پوڈر لگانے سے قبل چہرے کو اچھی طرح خشک کر لینا چاہیے۔

چہرے کی مالش

جلد کو نرم، لچکدار اور اچھی حالت میں رکھنے کے لیے مالش بہت زیادہ مفید چیز ہے۔ لیکن اگر سخت ہاتھ سے یا غلط طریقے پر مالش کی جائے تو اس سے نقصان بھی پہنچ سکتا ہے۔ لیکن روزانہ مالش کا ایسا طریقہ سیکھ لینا جو مفید ثابت ہو، کچھ دشوار کام نہیں۔ اس سلسلے میں بہترین طریقہ کار یہ ہے کہ کولڈ کریم یا روغن بادام شیریں یا مالش کی کوئی ایسی شے جسے جلد کی خوراک کے اقسام میں شامل کیا جاتا ہے۔ انگلیوں کے سرے پر لگا کر آہستہ آہستہ مالش کی جائے۔ لیکن یہاں یہ بتا دینا بھی مناسب معلوم دیتا ہے کہ کریم جلد کی خوراک کے اقسام میں شامل کرنا غلط ہے۔ کیونکہ کریم دراصل جلد میں جذب ہو کر اندرونی تہوں کو تقویت نہیں پہنچاتی۔ البتہ کریم کے باعث غیر معمولی طور پر خشک جلد کے بالائی حصہ کو روغنی عناصر مل جاتے ہیں اور ان کی وجہ سے اس حصے کی لچک، قائم رہتی ہے۔

چہرے کی مالش کا آسان طریقہ یہ ہے کہ

۱۔ ہاتھ کی پہلی اور دوسری و تیسری انگلی پر کریم لگانے کے بعد اسے کنپٹی کے قریب سے شروع کر کے اوپر کی طرف کان کی لو تک ملا جائے اور چھ ضربات میں اس کام کو ختم کر دیا جائے۔ اس طرح چھ ضربات کے ذریعے سے کریم کو کان کے وسطی حصے تک چہرہ پر مل لیا جائے۔

۲۔ نتھنوں کے قریب سے کریم لگانی شروع کر کے رخساروں کی ہڈیوں پر انگلیوں کی نسبتاً سخت ضربات سے بالوں تک اس کی مالش کی جائے لیکن اس عمل کے دوران میں آنکھوں کے زیریں حصے کی جلد سے کوئی تعرض نہ کیا جائے اور اس عمل کو بارہ مرتبہ دوہرایا جائے۔

۳۔ پیشانی کے وسط میں ناک کے بالائی حصہ کے بالمقابل کریم لگا کر انگلیوں کی سخت ضربات سے بارہ مرتبہ پیشانی کی مالش کی جائے۔

۴۔ پپوٹوں کے بالائی حصے تک کریم لگا کر صرف ایک انگلی سے ان کے نصف بالائی حصے پر آہستہ سے مالش کی جائے۔ آنکھوں کے پپوٹوں کی اندرونی جلد بہت زیادہ ڈھیلی اور نازک واقع ہوئی ہے اور انگلیوں کی سخت گردش سے اس میں خراش پیدا ہونے کا احتمال رہتا ہے۔

وینیشنگ کریم

کریم کی تمام معلومہ اقسام میں سے وینیشنگ یعنی دن کے وقت استعمال کی جانے والی کریم کے انتخاب میں سب سے زیادہ احتیاط سے کام لینا چاہیے۔ کیونکہ اس قسم کے کریم میں عموماً ایک ایسی چربی شامل ہوتی ہے، جو اگرچہ چہرے پر تازگی تو پیدا کرتی

ہے۔ لیکن جس سے مسامات بند ہو جاتے ہیں۔ اور چہرے پر زہریلی پھنسیاں اور دانے پیدا ہو جاتے ہیں۔ روغنی غدود پوری طرح اپنا کام انجام نہیں دے سکتے۔ اس لیے جلد کو وہ اجزاب معقول مقدار میں بہم نہیں پہنچتے، جو اسے تازہ اور ملائم رکھنے کے لیے ضروری ہیں اور اسی لیے نہ صرف اس کا رنگ ہی ماند پڑ جاتا ہے بلکہ وہ ٹلک بھی جاتی ہے اور جھریاں پڑ جاتی ہیں پھر وینشنگ کریم کی ان بعض اقسام میں جو جلد کی تابانی میں اضافہ کرتی ہیں جست رانگ اور سیسہ کے آکسیجن مرکبات شامل ہوتے ہیں، جو جلد کے رنگ کو خصوصیت کے ساتھ نقصان پہنچاتے ہیں۔ گلیسرین کی حامل کریم کو ایسی حالت میں استعمال کرنا چاہیئے۔

جب سرد ہوا کی بدولت جلد پھٹ جائے یا پھر اس میں ہیجان محسوس ہو اور چونکہ اس قسم کی کریم مسامات کے حجم کو بڑھا دیتی ہے اس لیے اُسے روزانہ استعمال نہیں کرنا چاہیئے۔

چہرے کی چمک دمک کے لیے

اگر منہ دھونے کے پانی میں تھوڑا سا لیموں کا عرق ملا لیا جائے تو رنگت نکھر آتی ہے اس کے بعد چہرے کو رگڑ کر پونچھا جائے تاکہ جلد کے مسامات کھل جائیں۔ بعد میں کوئی ٹھنڈی کریم استعمال کی جائے۔ کریم آہستہ آہستہ چہرے پر اس طرح ملا جائے کہ وہ مسامات میں داخل ہو جائے اس کے بعد رنگت کی مناسبت سے پاوڈر کا استعمال کیا جائے۔ گورے رنگ کے لیے گلابی اور سانولے رنگ کے لیے ہلکا نارنگی رنگ کا پاوڈر اچھا ہوتا ہے۔ سُرخی اسی طرح لگائی جائے کہ دائرہ معلوم نہ پڑے۔ پاوڈر کی ایک ہلکی سی تہہ سرخی لگانے کے بعد بھی استعمال کی جائے۔ لیکن سب سے زیادہ ضروری اس بات کا خیال رکھا جائے کہ پاوڈر لگانے کے بعد ابروؤں اور پلکوں پر برش پھیر لیا جائے۔

- شنڈی کریم جلد کے لیے بہت مفید ہوتی ہے یہ جلد کو نہ صرف ملائم ہی رکھتی ہے بلکہ اسے تقویت بھی پہنچاتی ہے اور پوڈر کو جمائے رکھتی ہے عموماً بازار میں جو سستی کریمیں فروخت ہوتی ہیں بجائے مفید ہونے کے مضرت رساں ہوتی ہیں اس لیے مندرجہ ذیل نسخہ سے گھر پر ہی سستے داموں میں اچھی اور مفید کریم تیار ہو سکتی ہے۔ ایک اونس سفید و خالص موم اور نصف اونس کھوپرے کا تیل نصف اونس سرماہی کو ایک برتن میں ڈال کر گرم پانی سے بھرے ہوئے برتن میں رکھ دیا جائے تاکہ یہ تینوں پگھل کر آپس میں مل جائیں۔ ساتھ ہی جو خوشبو پسند ہو اُس کے چند قطرے ملا کر آہستہ آہستہ تمام اجزاء کو پھینٹ لیا جائے، یہاں تک کہ آپس میں حل ہو جائیں بس کریم تیار ہے شیشیوں میں بھر کر رکھ لی جائے اور ٹھنڈا ہونے پر استعمال کی جائے۔
- چہرے کی مالش بھی افزائش حسن میں خاص دخل رکھتی ہے لیکن جب تک اس کا صحیح طریقہ معلوم نہ ہو۔ بہتر یہی ہے کہ مالش نہ کی جائے۔ کیونکہ غلط طریقوں سے نہ صرف جلد ہی خراب ہو جاتی ہے بلکہ اکثر جھریاں اور چھائیاں بھی اُبھر آتی ہیں۔
- مالش کا نہایت سہل طریقہ یہ ہے کہ کسی لوشن یا کریم سے چہرہ کو تھپتھپایا جائے اور دونوں رخساروں پر نہایت نرمی سے ایک دائرہ کی شکل میں ہاتھ پھیر دیا جائے۔
- مہاسے اور چھائیاں بھی حسن کو غارت کر دیتی ہیں اس لیے اُن کا بھی خاص خیال رکھنا چاہیے۔ کچے مہاسوں کو کبھی دبا کر نہ نکالنا چاہیئے۔ اس سے جلد میں بدنما داغ اور سوراخ پیدا ہوتے کا خدشہ ہے ان کے لیے مندرجہ ذیل احتیاط عمل چاہیئے۔

۱۔ چاول کے ساتھ شکر کا استعمال فوراً ترک کر دینا چاہیئے۔

۲۔ سرکے سے بھی پرہیز لازمی ہے البتہ لیموں کا رس استعمال کیا جا سکتا ہے۔

۳۔ روزانہ زیتون کے تیل کی ایک خوراک یا بنی ہوئی پیرافین کے استعمال سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔

۴۔ صبح صبح ایک گلاس گرم پانی ضرور پیا جائے۔ لقیہ دن میں کثرت سے ٹھنڈا پانی استعمال کیا جائے۔

۵۔ شکر کی بجائے گڑ استعمال کیا جائے تو مہاسے تھوڑے ہی عرصہ میں نیست و نابود ہو جاتے ہیں۔

• جس چہرے پر چھائیاں اور جھریاں ہوتی ہیں۔ وہ بوڑھا نظر آتا ہے۔ حالانکہ اس کی عمر کم ہی کیوں نہ ہو۔

جھریاں اور چھائیاں اکثر دھوپ میں پھرنے سے بھی پیدا ہو جاتی ہیں۔ اس کے اور بھی کئی اسباب ہیں۔ مثلاً چہرے کی غلط طور پر مالش، اونچے تکیہ پر سونا، دھندلکے میں پڑھنا آنکھوں پر زور دینا، شام کو کاڑھنا، سواری میں پڑھنا در دسر وغیرہ۔ خواہ جس طرح بھی یہ چیز پیدا ہوئی ہو، اس کا نکالنا ضروری ہے کیونکہ جھریوں اور چھائیوں والا چہرہ بدنما نظر آتا ہے۔

اگر کچھ دنوں چہرے کی اچھی طرح مالش کی جائے اور احتیاط رکھی جائے تو یقینی طور پر چہرے کی سطح صاف ہو سکتی ہے اور چہرہ دوبارہ خوشنما نظر آنے لگتا ہے جو لوگ روزانہ سویرے پیدل سیر کرتے ہیں وہ جانتے ہیں کہ باہر کھلی جگہوں مثلاً باغوں، کھیتوں اور ہری ہری گھاس والی پارکوں میں صحت بخش ہوا کتنی بھلی معلوم ہوتی ہے۔ تمام دن چست رہتا ہے اور جسمانی صحت کے ساتھ ساتھ چہرے کا نکھار بھی بڑھتا ہے

اگر صبح کے وقت تازہ شبنم کے قطروں کو چہرہ پر ملا جائے تو اور بھی رنگت نکھار پاتی ہے۔

حُسن و زیبائش

خالص ملائی چہرے پر ملنے سے چہرے کا رنگ نکھرتا ہے۔ چمڑا ملائم اور خوبصورت ہو جاتا ہے، خالص اور ٹھنڈی ملائی گرمی کے دنوں میں روز ملنی چاہیئے۔ گلیسرین میں لیموں کا رس ملا کر رکھ لیں اور ہر روز صبح منہ دھو کر اس کی مالش کریں۔ اس سے جلد نرم ہوتی ہے اور رنگ نکھرتا ہے۔

- سنگترے کے چھلکوں کو سکھا کر ہر روز پانی سے مہین پیس کر چہرے پر ملنے سے چہرے کا رنگ صاف ہوتا ہے اور اگر چہرے پر مہاسے چھائیاں اور پھنسیاں وغیرہ ہوں، تو اس کے ملنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔
- نارنگی کے چھلکے پاؤ بھر، روغن زرد ایک تولہ۔ نارنگی کے چھلکوں کو ہاون دستہ میں کوٹ لیجیے۔ پھر ان کو ایک تولہ گھی میں بھون لیجیے۔ جب وہ نیم بریاں ہو جائیں تو اُتار کر ان کو دوبارہ کوٹ کر کپڑے سے چھان کر لیجیے اور استعمال میں لائیے۔
- رات کو سونے سے پہلے گرم یا ٹھنڈے پانی سے اچھی طرح منہ دھو کر ایک موٹے بھیگے اور نچوڑے ہوئے کپڑے سے خوب رگڑ کر پونچھیں۔ اس طرح منہ کی رنگت خوب نکھرے گی جن کا چہرہ خشک رہتا ہے وہ رات کو سوتے وقت صابن اور گرم پانی سے مُنہ دھو کر ملائی چُپڑ لیں اور صبح کو دھو ڈالیں، مگر دھونے کے بعد صابن نہ لگائیں اس طرح چہرے کی خشکی دور ہو جاتی ہے۔
- اُبلے ہوئے پانی میں تھوڑا سا بیسن ملا دیں۔ پھر بیسن ملے۔ پانی کو ٹھنڈا کر کے اس

اس سے منہ دھوئیں، اس طرح جلد ملائم اور صاف ہوتی ہے۔

- خالص سرسوں کو مہین پیس کر منہ یا سارے بدن پر ملیں۔ پھر پانچ منٹ لگا رہنے کے بعد خوب رگڑ رگڑ کر ملیں۔ جب سارا بدن صاف ہو جائے اور میلی میلی پتیاں چھوٹ جائیں، تب خوب اچھی طرح نہالیں۔ سرسوں کا ابٹن جتنا منہ پر یا جسم پر چھپے، اتنا ہی فائدہ پہنچتا ہے۔ اس کو روزانہ ملنے سے جسم کا رنگ صاف ہوتا ہے۔
- سرسوں، کیسر، ہلدی، گوکھرو، سرخ چندن ایک چمچہ بھر، مونگ چرونجی دو چمچے بھر، سب کو سرسوں کے تیل کے ساتھ مہین پیس کر ابٹن تیار کریں اگر یہ ابٹن چہرے پر برابر ایک ہفتے تک ملا جائے تو اس سے چہرے کی رونق بڑھے گی اور بدصورتی، مہاسے اور چھائیاں وغیرہ دور ہوں گے۔

چہرے کی تکالیف اور اُن کا علاج

چھائیاں دور ہوسکتی ہیں

چھوٹے چھوٹے سیاہی مائل سرسوں کے برابر نقاق متفرق یا ایک جگہ چہرہ یا جسم کے اُس حصے پر جو کھلا رہے، نکل آتے ہیں جنہیں چھائیاں کہتے ہیں۔ یہ چھائیاں دو قسم کی ہوتی ہیں۔ ایک وہ جو موسم گرما میں آفتاب کی گرمی سے پیدا ہوتی ہیں اور موسم گرما کے ختم ہونے پر غائب ہو جاتے ہیں۔ دوسری وہ چھائیاں جو سردی سے پیدا ہوتی ہیں اور ان کے لیے کوئی موسم مخصوص نہیں ہے۔ نہ کسی وقت کی قید ہے بلکہ بہت سے آدمیوں کو بارہ مہینے گھیرے رہتی ہیں۔ سانولے یا سیاہ فام لوگوں کی نسبت گورے اور کھلے ہوئے رنگ والوں کے عموماً چھائیاں زیادہ نکلتی ہیں۔ گو چھائیوں کا علاج

بہت دشوار ہے۔ مگر یہ مرض لاعلاج امراض میں داخل نہیں ہے اور ذرا سی کوشش اور توجہ سے جاتا رہتا ہے۔ اس کے لیے بہت سے نسخے پیش کیے گئے ہیں مگر ہمارے خیال میں نسخہ ذیل سے بہتر کوئی نسخہ نہیں ہے۔

عرق لیموں دو چمچے، گلیسرین ایک چمچہ، سہاگہ باریک پسا ہوا ماشہ بھر، صاف پانی ۲ چمچے (چمچہ چائے پینے کا ہو)

اس مرکب کو دن میں تین چار مرتبہ چھائیوں پر لگائیں اور پندرہ بیس منٹ بعد ملائم تولیے سے پونچھ ڈالیں۔ یہ عمل کئی دن جاری رکھیں۔

چٹے جاتے رہیں گے:۔

گرمی کی شدت سے یا تیز تند ہوا کے جھونکوں سے خفیف سیاہی مائل بھورے رنگ کے داغ جلد پر پڑ جاتے ہیں جنہیں عام لوگ چٹے کہتے ہیں۔ یہ ایسے بدنما نہیں ہوتے جیسے کہ چھائیاں۔ بلکہ بعض لوگوں پر تو ذرا بدنما نہیں معلوم ہوتے اور اگر وہ ہلکے اور خفیف ہوں تو ہر روز شام کے وقت تازہ دودھ ملنے سے جاتے رہتے ہیں۔ اگر زیادہ دن گزر گئے ہوں اور رنگ خوب گہرا ہو گیا ہو تو نسخہ ذیل استعمال کرنا چاہیئے:۔

ٹنکچر لوبان ایک چمچہ، عرق گلاب تین اونس۔ دونوں کو اچھی طرح ملا کر دن میں دو تین مرتبہ ملنا چاہیئے۔

کیل نہیں نکلیں گے:۔

مہاسے نکلنا ایک عام جلدی مرض ہے اور کم و بیش ہر شخص کو ابتدائے شباب کے وقت اس کی شکایت ہوتی ہے۔ مہاسے زیادہ ثقیل غذا کھانے خراب و کثیف ہوا میں رہنے اور ورزش نہ کرنے سے نکلتے ہیں۔ عمل جراحی کی ابتدائی حالت میں

خیال تھا کہ مہاسوں کی کیلیں دراصل ایک قسم کے زندہ جراثیم ہیں۔ لیکن اب
خوردبین سے بخوبی ثابت ہو گیا ہے کہ یہ ایک قسم کی منجمد رطوبت ہے جو چہرہ، گردن،
شانہ اور سینے پر مسامات جلد کے منہ پر جم جاتی ہے اور سرخ رنگ کے دانے خشخاش
سے کر مٹر کے برابر تک نکلتے ہیں۔ جن کی نوک پر خفیف سی پیپ پڑ جاتی ہے اس کا
سہل علاج یہ ہے کہ چٹکی سے یا گھڑی کی کنجی دانے کے منہ پر رکھ کر زور سے دبائیں
اور کیل نکال ڈالیں اور کیلیں نکالنے سے پیشتر چند روز تک سوتے وقت چہرے
پر گرم پانی کی بھاپ لیں۔ مہاسوں سے محفوظ رہنے کی بہترین اور سہل ترکیب یہ ہے
کہ عمدہ صابن استعمال کریں اور کھردرے تولیے سے رگڑ کر منہ پونچھا کریں۔ لیکن یہ
یاد رہے کہ ان سب طریقوں کو عمل میں لانے سے پیشتر اپنی قبض کو رفع کریں اور ہو سکے
تو ایک ہلکا سا جلاب لے کر پیٹ کی صفائی ضرور کر لیں۔ کیونکہ قبض سے بدنی بیماریوں
کے علاوہ جلدی بیماریاں بھی پیدا ہوتی ہیں اور قبض کو رفع کیے بغیر سب علاج
بیکار جاتے ہیں۔

جھریاں غائب ہو جائیں گی:۔

جھریاں پڑنے کے یوں تو مختلف اسباب ہیں مگر سب سے بڑھ کر بڑھاپا ہے۔
بڑھاپے سے جلد کے نیچے کی چربی گھل جاتی ہے اور جلد ڈھیلی پڑ کر سمٹ جاتی ہے
اس کھال کے سکڑ جانے کو جھریاں کہتے ہیں اگر جلد کے نیچے کی چربی قائم رہے تو
جھریاں نہ پڑیں۔ طویل بیماری سے بھی چربی گھل کر جھریاں پڑ جاتی ہیں۔ مگر مرض کے
دور ہوتے ہی جہاں صحت ہوئی۔ تازہ چربی پیدا ہو کر جلد کو ہموار کر دیتی ہے اور جھریاں
غائب ہو جاتی ہیں۔

قبل از وقت جھریاں جو بعض اوقات تیس سال کی عمر کے بعد فکر و تردد رنج و الم میں مبتلا رہنے اور صحت خراب ہونے سے بڑھ جاتی ہیں اس کا سب سے بہتر اور سہل علاج یہ ہے کہ پہلے گرم پانی سے اچھی طرح منہ دھوئیں اور کھردرے تولیے سے خوب رگڑ کر پونچھ ڈالیں۔ اس کے بعد چہرہ گرم رہتے تک ٹھنڈی بالائی دونوں ہاتھوں سے اُس وقت تک ملتے رہیں کہ بالائی گھُل کر اچھی طرح جلد میں جذب ہو جائے مگر ملتے وقت یہ احتیاط رکھیں کہ جلد کو سونتتے ہوئے اوپر کو سر کی طرف اور کانوں کی طرف لے جائیں۔ فرانس میں بہت سی وضعدار عورتیں اسی ترکیب سے بڑھاپے کی اس بدنما علامت کو ظاہر نہیں ہونے دیتیں اور عمر کو چھپائے رہتی ہیں۔

خوبصورتی کے لیے پھلوں کا استعمال

خوبصورتی کو بڑھانے کا سب سے آسان طریقہ یہ ہے کہ زیادہ سے زیادہ پھل کھائے جائیں۔ صبح چائے کے بدلے اگر سنگترے کا رس لیا جائے تو بہت فائدہ ہوتا ہے چند مہینوں کا استعمال ہی اس امر کی تائید کر دے گا۔ صبح کے ناشتہ پر اگر انگور کا موسم ہو تو انگور کھانا چاہیے جو خوبصورتی کو بڑھانے کے لیے سب سے بہترین پھل ہے اس کے استعمال سے خون صاف ہو جاتا ہے آنکھوں کی بینائی تیز ہو جاتی ہے اور خوبصورتی نکھر اٹھتی ہے۔ دوپہر کو ایک سنگترہ کھانے سے پیاس نہیں لگتی۔ خوراک کے بعد ایک آدھ سنگترہ کا استعمال دانتوں اور منہ کو صاف رکھتا ہے۔

چہرہ کا رنگ نکھارنے کا نسخہ

سوڈا بائی کارب دس گرین، جوشاندہ چرائتہ ایک اونس ملا کر دن میں دو تین بار

استعمال کریں۔ ترکیب جوشاندہ چرائتہ بنانے کی یہ ہے کہ ایک اونس یا نصف چھٹانک چرائتہ لے کر کھولتا ہوا پانی ۲۰ اونس ڈال دیں۔ پانی ایسے برتن میں ڈالیں کہ جس کے اوپر ڈھکنا خوب اچھی طرح سے آجائے اور بھاپ نکلنے کا راستہ نہ ہو۔ پانچ منٹ تک اسی طرح بند رہنے دیں۔ بعدہٗ چھان کر مقررہ مقدار میں سوڈا کو استعمال کریں مفید ہوگا۔ اگر خالص مکھن یا سفید ویزلین ایک اونس میں زنک اوکسائیڈ ۸ گرین ملا کر بیرونی استعمال کے لیے چہرہ پر مالش بھی کریں تو داغ دھبے اور چھوٹی چھوٹی سب شکایتیں دُور ہو جائیں گی۔

دانتوں کی حفاظت جوانی کی حفاظت ہے

خدا بھلا کرے دانتوں کے درد کا جو ہمیں وقتاً فوقتاً دانتوں کے متعلق خبردار کرتا رہتا ہے۔ اگر دانت میں درد نہ ہو تو ہم میں سے کچھ تو ان کی طرف سے بالکل بے خبر بیٹھے رہیں اور نتیجہ یہ ہو کہ ۳۰ یا ۳۵ برس کی عمر میں ہی پوپلے منہ والے ہو جائیں۔ دانتوں کے گرنے یا اُن کے خراب ہونے سے عمر کا کوئی تعلق نہیں۔ اگر دانتوں کی دیکھ بھال برابر رکھی جائے تو بڑھاپے میں بھی دانت مضبوط رہ سکتے ہیں۔

دانت کا جو حصہ ہمیں نظر آتا ہے وہ دراصل سارے دانت کا صرف ایک تہائی حصہ ہی ہوتا ہے اور باقی دو تہائی حصہ مسوڑھوں میں چھپا رہتا ہے۔

انسان کے دانت اور ہاتھی دانت کی ہڈی لگ بھگ ایک جیسی ہی ہوتی ہے۔ انسانوں کے دانت پر سخت "اینامل" (اوپری چکنی سطح) کی تہہ چڑھی ہوئی ہوتی ہے جو دانت کی حفاظت کرتی ہے۔ دانت اندر سے کھوکھلا ہوتا ہے اُس میں بہت

باریک باریک نسیں ہوتی ہیں جو دانتوں کو تازہ اور صاف خون پہنچاتی رہتی ہیں۔بچپن میں دانت پر ایک انچ کے بیس ہزارویں حصہ کے برابر موٹی کھال جیسی سطح چڑھی رہتی ہے۔جو اُس وقت غائب ہو جاتی ہے، جب بچہ چبانا سیکھ لیتا ہے۔

اینیمل

اینیمل دانت کو محفوظ رکھتا ہے لیکن اس کی حفاظت ہمیں کرنی پڑتی ہے۔دانتوں میں جم جانے والی روٹی اور دیگر کھانے والی چیزوں کے چھوٹے چھوٹے ذرے اور چینی وغیرہ سے جو کھار بنتا ہے۔اس میں اینیمل کو جلد ہی گلا دینے کی طاقت ہوتی ہے اور جہاں ایک بار اینیمل گلا کہ دانتوں میں جسے کھانے کے ذرّوں میں سے جراثیم اُس راستے سے دانتوں میں گھُس جاتے ہیں اور دانت گل جاتا ہے۔کبھی کبھی ہمیں اینیمل کی وجہ سے اوپر سے کوئی خرابی نظر نہیں آتی لیکن اندر ہی اندر دانت گل سڑ چکا ہوتا ہے۔

ٹھنڈا گرم کھانا گلے ہوئے دانتوں کی نسوں کو متاثر کر کے انہیں بیکار کر دیتا ہے۔دانت میں درد ہونے سے پہلے ہی اس کی دیکھ بھال کر کے ہم دانیوں کو بچا سکتے ہیں کیونکہ ایک بار دانت میں درد شروع ہونے کے بعد اُس کے بچنے کے امکانات بہت ہی کم رہ جاتے ہیں۔

ایک بار آپ کا دانت خراب ہوا اور کہیں آپ کے ڈاکٹر نے اُسے اُکھاڑنے کی صلاح دے دی تو پھر اُسے کوئی بچا نہیں سکتا۔اس لیے دانت خراب ہونے سے پہلے ہی اس کا علاج کر کے اُس کی حفاظت کر لینا ہی اچھا ہے۔

حمل کے چھٹے ماہ ہی بچہ کے منہ میں دانت تیار ہونے لگتے ہیں۔ ان دنوں والی ماں کو ڈاکٹر کیلشیم، فاسفورس اور وٹامن اے اور ڈی سے بھرپور غذائیں استعمال کرنے کی صلاح دیتے ہیں۔

بچوں کے جن دنوں دانت نکلتے ہوں انہیں دودھ اور گرائپ واٹر دیا جانا چاہیے۔ انیمل پر زیادہ اثر جنم سے قبل بچہ کے دانتوں پر ماں کی خوراک کا اور بچپن میں اپنی ہی خوراک کا پڑتا ہے۔ انیمل پر موروثی اثر بھی ضرور ہوتا ہے لیکن بہت کم۔

جوان آدمی کے منہ میں ۳۲ دانت ہوتے ہیں۔ جن میں سے ۱۶ اوپر اور ۱۶ نیچے ہوتے ہیں۔ دانتوں کی صحت کا انحصار مندرجہ ذیل دو باتوں پر ہے۔

(۱) بڑا انیمل (۲) دانت اور دانتوں میں خرابی پیدا ہونے کا علم!

اور ان دونوں باتوں کا علاج ہے۔ دانتوں کی حفاظت کا خیال رکھنا۔ دانتوں میں خرابی پیدا ہونے کا علم کبھی کبھی اتنی دیر سے ہوتا ہے کہ کچھ بھی نہیں کیا جاسکتا دانت ہی نکلوا دینا پڑتا ہے۔

دانتوں کی حفاظت کے اصول

۱۔ روزانہ صبح اور شام اور اگر ممکن ہو سکے تو کھانا کھانے کے بعد برش سے دانتوں کو صاف کرنا۔

۲۔ برش کو دانتوں کے اوپر، منہ کے اندر کی طرف دائیں بائیں اوپر اور نیچے رگڑنا۔

۳۔ مسوڑھوں کی انگلی سے خوب مالش کرنا جس سے پائیوریا وغیرہ بیماریوں سے بچاؤ ہو سکے۔

۴۔ نمک یا بائیکاربونیٹ گرم پانی میں ڈال کر منہ کو خوب صاف کرنا۔

۵۔ دانت میں خرابی پیدا ہونے کا علم ہونے پر اسے ٹال نہ دینا بلکہ ڈاکٹر سے فوری صلاح و مشورہ کرنا۔

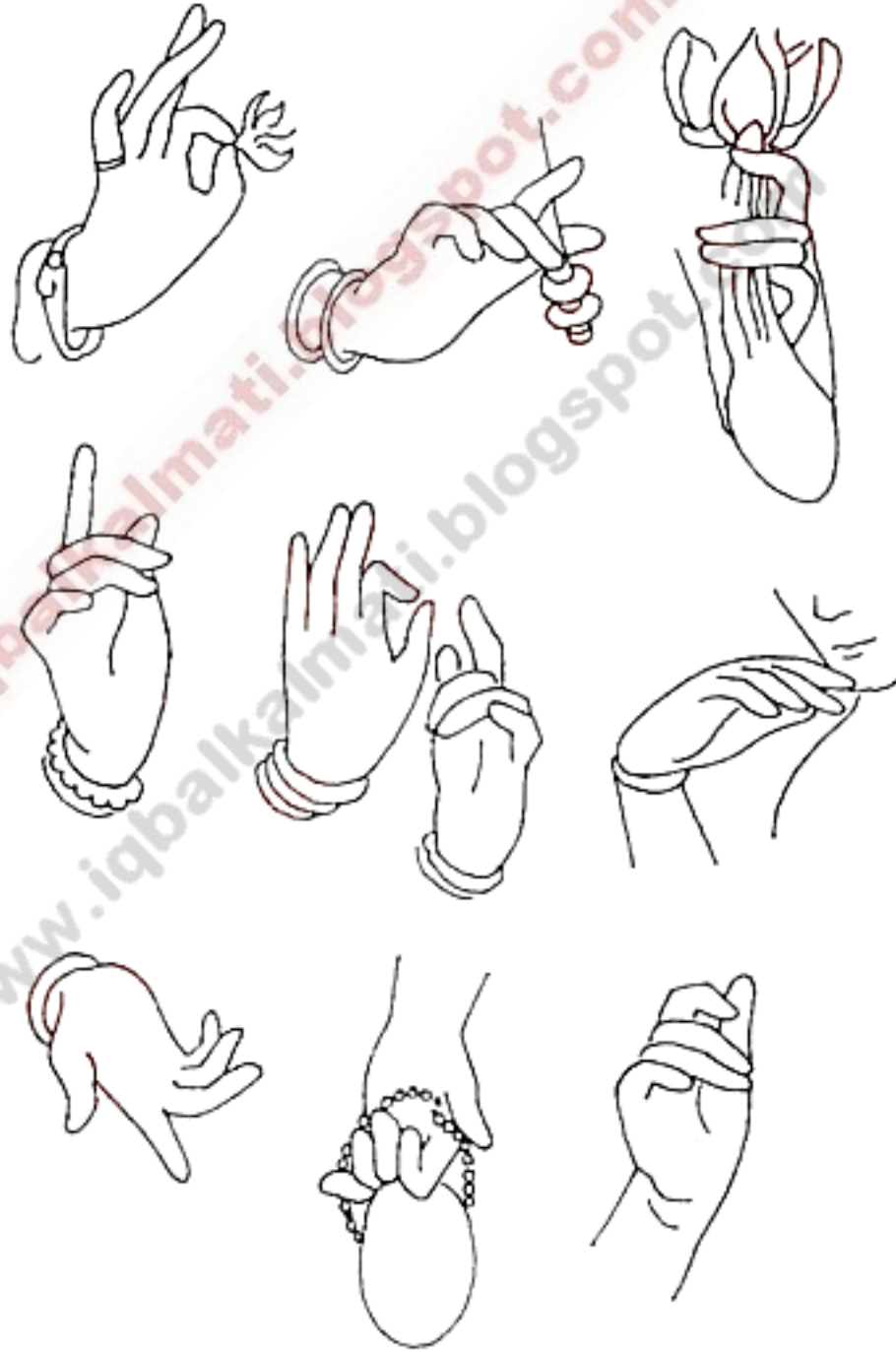
۶۔ سال میں دو بار۔ دانتوں کو ڈاکٹر سے صاف کروالینا۔

دانتوں کی صفائی کے لیے برش کی جگہ صبح و شام داتن بھی استعمال کی جا سکتی ہے۔

دانتوں کی صحت کے متعلق کافی ترقی کی جا چکی ہے۔ اس کے باوجود ابھی تک مسلسل تجربات کئے جا رہے ہیں اور اُن وجوہ کا مطالعہ کیا جا رہا ہے جو دانتوں کو گلا سڑا دیتی ہیں ـــ اب تک کیے گئے تجربات سے جو دوائیں وغیرہ تیار کی گئی ہیں وہ تو ٹھیک ہیں ہی۔ لیکن سب سے اچھا اصول یہ ہے کہ دانتوں کی حفاظت خود کی جائے۔ دانت کے گلنے سڑنے سے پہلے ہی ان وجوہ کو ختم کر دینا چاہیئے۔ جن سے دانت گلتا یا سڑتا ہے۔

نئی دریافت کے مطابق فلورین کے ذریعے منہ صاف کرنے سے بھی دانت مضبوط رہتے ہیں۔ لیکن اس بارے میں ابھی تک قطعی فیصلہ نہیں کیا جا سکا ہے۔ لیکن ایک بات ضرور ہے کہ فلورین صرف بچوں کے دانتوں پر ہی اثر کر سکتی ہے۔

بڑوں کے لیے واحد اصول یہ ہے کہ ضرورت پڑتے ہی وہ ڈاکٹر سے مشورہ کریں اور اس کی صلاح پر عمل کریں۔ تاکہ اُن کا منہ پوپلا ہو کر اُن کی شخصیت کمزور پڑ جانے کی نوبت نہ آئے۔

ہاتھوں کو خوبصورت اور نرم کیسے بنائیں؟

ہاتھ بہت لمبا، دبلا پتلا اور چھوٹا اچھا نہیں ہوتا۔ ہاتھ کی خوبصورتی کے لیے ضروری ہے کہ وہ گورا، ہلکی سی سرخی کی جھلک مارتا ہو اور خوبصورت ہونا چاہیے۔ ہاتھ کی اسی خوبصورتی کی تعریف میں شعلہ بیان شاعروں نے بڑی بڑی اور بے مثال ترکیبیں تراشیں اور تشبیہیں دی ہیں۔ کسی نے اسے شاخِ گل تازہ کہا ہے تو کسی نے اسے مینا کی گردن بتایا ہے۔ کسی نے اسے محبوب کے گلے کا پھندہ بتایا ہے۔ تو کسی نے اسے مسیحا بتایا ہے۔

ہاتھوں کا رنگ چہرے کی رنگت کے مقابلہ میں کچھ زیادہ صاف ہونا چاہیے۔ ہتھیلی کا نرم حصہ بھرا ہوا ہو۔ ہتھیلی کی لکیریں نہ بہت گہری اچھی لگتی ہیں اور نہ ہی بہت پتلی خوبصورت ہاتھ کنول کی طرح صاف شفاف، چکنا، گدگدا، ملائم اور دیکھنے میں دلکش ہونا چاہیے اس کا لمس دل کو سکون بخشتا ہو۔ عورتوں کے ہاتھوں میں مذکورہ بالا ساری باتیں ہونی ضروری ہیں۔ کہا جاتا ہے کہ عقلمند آدمی کا ہاتھ ہمیشہ دیکھنے میں خوبصورت ہوتا ہے۔

ہاتھوں کی صفائی

صفائی جسم کے ہر حصہ یا عضو کے لیے ہر حالت میں ضروری ہی نہیں بلکہ انتہائی ضروری ہے کسی شاعر نے کہا ہے ؎

صفائی عجب چیز دنیا میں ہے
نہیں اس سے بڑھ کر کوئی اور شے

ایک عالم اور مفکر کا کہنا ہے کہ ہاتھ اور ناخنوں کو دیکھ کر آدمی کے مزاج کا بھی پتہ لگ سکتا ہے یعنی جس کا ہاتھ میلا یا گندہ رہتا ہے جو ہاتھوں کی مناسب صفائی

میں کوتاہی برتتا ہے۔ اُس کے مزاج میں بھی گندگی ضرور ہوگی امیرزادیوں کا یہ نظریہ کہ کام کرنے سے ہاتھ میلے یا خراب ہوجاتے ہیں۔ صرف ایک وہم کے برابر ہے۔ ہاتھ کو صاف رکھنے کے لیے جس چیز کی ضرورت ہے، وہ ذرا سی ہوشیاری ہے۔ ہاتھوں کو ہمیشہ خوب صاف رکھنا چاہیے۔ ہاتھوں کو دھونے کے لیے صابن استعمال کیا جاسکتا ہے۔ لیکن یہ صابن بہت سخت قسم کا نہیں ہونا چاہیے۔ سستے صابن عموماً اچھے نہیں ہوتے۔ ہاتھوں کو صاف اور چمکدار بنانے کا ایک اچھا طریقہ یہ ہے کہ ایک بڑا چمچہ سینجنے کی جڑ کا برادہ لے لیجیے۔ اس پر تھوڑا سا گرم دودھ ڈال کر ابٹن جیسا بنالیں اور اسے ہاتھوں پر اچھی طرح مل کر سوکھ جانے دیں۔ پھر صاف اور ٹھنڈے پانی سے دھوڈالیں۔ دھول مٹی جھاڑتے یا ایسا ہی کوئی دیگر کام کرتے وقت جن میں ہاتھوں کا میل جم جاتا ہے۔ اگر ممکن ہو تو دستانے پہن لینا چاہئیں۔

انگلیوں اور ہتھیلی کے دھبے دور کرنے کے لیے اگر گرم پانی سے ہاتھ خوب اچھی طرح دھوکر انہیں پوری طرح خشک کرلیا جائے اور اس کے بعد سرکہ اور پانی ہموزن ملاکر اس مرکب سے دوبارہ ہاتھ دھوئے جائیں تو نہ صرف ہاتھوں کے دھبے ہی دور ہوجائیں گے۔ بلکہ ہاتھ اُجلے اور ملائم بھی ہوجاتے ہیں۔ عام طور پر چکنائی کی وجہ سے ہاتھ دھونے پر صاف نہیں ہوتے۔ ایسی حالت میں سوکھی راکھ یا تو ریت ہاتھوں میں رگڑ کر پانی اور صابن سے دھوڈالنے چاہئیں پھر تولیے یا موٹے کپڑے سے خوب اچھی طرح پونچھ لینے چاہئیں۔

ہاتھوں کی سختی

بعض لوگوں کے ہاتھ قدرتی طور پر کڑے اور سخت ہوتے ہیں۔ ان پر کچھ موروثی

اثر بھی پڑتا ہے۔ بھدے اور سخت کام کرنے والی مندرجہ ذیل اقسام کی عورتوں کے ہاتھ بھی عموماً سخت ہو جاتے ہیں۔ لیکن میرا خیال تو یہ ہے کہ یہ عورتیں نہ تو ہاتھوں کو صاف ہی رکھتی ہیں اور نہ ہی انہیں اپنے ہاتھوں کو ملائم بنانے کی پرواہ ہوتی ہے۔

مناسب کھانے پینے اور خبرداری و نگرانی سے سخت اور بھدے ہاتھ بھی خوبصورت بنائے جا سکتے ہیں۔ لگاتار کافی عرصہ تک بھدے اور کڑے یا سخت کام نہیں کرنے چاہئیں۔ بیچ بیچ میں آرام کرتے رہنے سے ہاتھوں کی ملائمی کو برقرار رکھا جا سکتا ہے اس کا مطلب یہ نہیں کہ آپ آج ہی گھر چوکا برتن، چولہا چھوڑ دیں اور گھر کے آدمیوں سے کہہ دیں۔

"ہم نے اتنے دن لگاتار یہ کام کئے۔ اب کچھ دن آرام کریں گے نہیں تو ہمارے ہاتھ سخت ہو جائیں گے، تب تک آپ کوئی دوسرا انتظام کر لیں"

چونکہ چولہے کا کام دن بھر نہیں رہتا اور اگر رہتا بھی ہو تو اپنا کام وقت پر خود ہی کر لینے میں عقلمندی بھی ہے۔ ہاں ایسے کاموں کے کرنے کے بعد ہاتھوں کو خوب اچھی طرح صاف ضرور کر لینا چاہیئے۔ صابن یا ابٹن لگا کر گرم پانی سے ہاتھ دھو لو، کچھ دیر بعد سرد پانی سے دھو کر اوپر سے ملائی، ویزلین یا کوئی اچھا سا تیل مل دو۔ لیموں کا عرق اور گلیسرین بھی لگا سکتے ہیں۔ لیموں کا رس ہاتھ کی سختی کو دور کرنے میں بہت مفید ہے۔ ہاتھوں کو آگ پر زیادہ نہیں سینکنا چاہیے۔ کیونکہ ایسا کرتے رہنے سے وہ کڑے یا سخت ہو جاتے ہیں۔ ہاتھوں کو ملائم رکھنے کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ ہر مرتبہ ہاتھ دھونے کے بعد تھوڑا سا شہد خالص بادام روغن یا آپس میں گلیسرین ملا کر لگایا جائے۔ کہا جاتا ہے کہ شہد میں بھی بہی خوبیاں ہیں۔ تھوڑا سا جو کا آٹا پانی میں ملا کر ہاتھ دھونے سے بھی وہ

نرم اور چمک دار ہو جاتے ہیں۔

ہاتھوں کا کھردراپن

ہاتھوں سے کام کرتے ہیں اس لیے ان کے کھردرے اور بدصورت ہونے کا خدشہ رہتا ہے اور یہ صاف ہے کہ اگر ہمارے ہاتھ اپنی ملائمیت کھو دیں گے تو ہماری شخصیت پھیکی پڑ جائے گی اس لیے اپنے ہاتھوں کی خوبصورتی کی حفاظت کرنا ہر ایک عورت کا ایک ضروری فرض ہے۔ کام کرتے وقت ہاتھ کھردرے ہو جاتے ہیں، ناخن ٹوٹ جاتے ہیں اور ناخنوں میں میل پھنس جاتی ہے اس طرح ہاتھ بدصورت نظر آنے لگتے ہیں۔ اگر آپ دو چار منٹ ان سرگرم ہاتھوں کی دیکھ بھال اور سجاوٹ پر بھی لگائیں تو ان کی خوبصورتی قائم رہ سکتی ہے۔

ہاتھوں کو خوبصورت بنانے کے لیے ذیل میں چند تجاویز پیش کی جا رہی ہیں۔

۱۔ کام کرتے وقت اس بات کا خیال رکھیں کہ ناخنوں پر دباؤ نہ پڑے اور انگلیاں کسی چیز سے نہ ٹکرانے پائیں۔

۲۔ جہاں پیچ کس یا برش سے کام چل سکے، وہاں ناخنوں سے کام نہ لیں۔

۳۔ اگر آپ باغیچے میں کام کرنے جا رہے ہیں تو اپنے ناخنوں سے صابن اس طرح کھرچیں کہ ان کے اندر صابن بھر جائے تا کہ مٹی بھرنے کی گنجائش نہ رہے۔

۴۔ سبزی کا رس انگلیوں کی جلد کو خراب کر دیتا ہے اس لیے سبزی کاٹنے سے پہلے ہاتھوں میں ذرا سا تل کا تیل لگا لیں۔

۵۔ رسوئی کا کام ختم ہو جائے تو ہاتھوں پر لیموں کا چھلکا مل لیں اس سے انگلیوں

سے میل نکل جائے گی۔

۶۔ اگر ہاتھ میں چوٹ آگئی ہو یا جلد پھٹ گئی ہو۔ تو فوراً سٹکنگ پلاسٹر لگا دیں۔

۷۔ گھر کے کام سے فارغ ہو کر ہاتھوں کو برش اور صابن سے اچھی طرح صاف کرلیں۔ پھر ذرا سا تیل زیتون کا تیل نیم گرم کر کے اس میں انگلیاں ڈال دیں۔ ایک دو منٹ بعد انگلیوں اور ہاتھوں پر تیل اس طرح لگائیں۔ گویا آپ ہاتھ دھو رہی ہوں۔ آپ دیکھیں گی کہ میل ہاتھوں سے دور ہونے لگے گی۔ اب نرم تولیے سے ہاتھ اچھی طرح سے صاف کرتی جائیں۔ جب ساری میل چھوٹ جائے، تب گرم پانی سے ہاتھ دھو ڈالیں۔ پھر ہاتھ پونچھ کر ذرا سی ویسلین یا ہینڈ کریم ہاتھوں پر ملیں، روزانہ اس عمل کو دہرائیں، چند دن بعد آپ دیکھیں گی کہ آپ کے ہاتھ ملائم اور صاف ہوتے جارہے ہیں: ناخنوں پر چمک آ رہی ہے اور جلد میں نکھار پیدا ہو رہا ہے۔

۸۔ چھاچھ بلونے، آٹا چھاننے اور مکھن نکالنے سے بھی ہاتھ نرم اور صاف رہتے ہیں۔ رات کو دودھ کے برتن کے نیچے کی ملائی ہاتھوں پر لگا کر گرم پانی سے دھو ڈالیں۔ ملائی جلد کے لیے بہترین ٹانک ہے۔

مندرجہ ذیل باتوں کا بھی خیال رکھیں:۔

۱۔ انگلیوں میں بہت سی انگوٹھیاں یا تنگ انگوٹھی نہ پہنیں۔ انگوٹھیوں کو ہمیشہ صاف رکھیں۔

۲۔ ناخنوں سے برتن یا کوئی اور چیز نہ کھرچیں۔ سر یا جسم کی جیڑی کو ناخنوں سے نہ کھجایا جائے اس سے ناخنوں میں میل گھس جاتی ہے۔

۳۔ ناخنوں کو دانتوں سے نہ کتریں۔

۴۔ غسل خانہ میں ایک برش ضرور رکھیں، تاکہ ہاتھ گندے ہوں تو برش سے ناخنوں

کو بھی صاف کیا جا سکے۔

۵۔ انگلیوں کے پوٹوں کو دوسرے ہاتھ کی انگلیوں سے دبائیں اس طرح خون گردش کرے گا۔ ایک ہاتھ سے دوسرے ہاتھ کی انگلیاں کس کر پکڑ لیں اور پھر ہاتھوں کو ایک دم جھٹک دیں۔ تین چار بار ایسا کرنے کے بعد ہاتھوں کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ ایسا کرنے سے ہاتھوں اور کلائیوں کی بخوبی ورزش ہو جاتی ہے۔ اگر انگلیوں کے پوٹے موٹے ہیں تو ان پر تیل زیتون کی مالش کریں اور انگلیوں کو آگے کی طرف کھینچیں۔

۶۔ ٹمپریچر میں اچانک ردو بدل ہونے سے بھی ہاتھ کھردرے ہو جاتے ہیں گرم پانی سے ایک دم ٹھنڈے پانی میں ہاتھ نہ ڈالیں۔ اگر ہاتھ سردی کے باعث سُن ہو کر لال پڑ گئے ہیں تو ایک دم انہیں آگ کی گرمی نہ دیں۔

۷۔ اگر ہاتھ سردی سے لال ہو کر سوج گئے ہیں تو انہیں نمک ملے ہوئے گرم پانی میں رکھ کر سینکا جائے اور کولڈ کریم کی مالش کی جائے۔

۸۔ غذا میں کیلشیم کی کمی سے بھی ناخن بیمار ہو جاتے ہیں۔ جیلٹین میں لیموں کا رس ڈال کر شربت بنائیں اس شربت کو چند دن پینے سے ناخن بخوبی بڑھتے ہیں۔

ہاتھوں کا پھٹنا

جن لوگوں کا خون خراب ہوتا ہے۔ اُن کے ہاتھ عام طور پر سردی کے دنوں میں پھٹ جاتے ہیں کسی کے کم کسی کے زیادہ۔ ٹھیک صفائی نہ رکھنے والوں اور کھدرے اور میلے کام کرنے والوں کے ہاتھ زیادہ پھٹتے ہیں۔ لیکن جو اس معاملہ میں خبردار رہتے ہیں۔ اُن کے ہاتھ پیر خون خراب ہونے پر بھی نہیں پھٹتے۔ لڑکپن میں جو بچے صاف ستھرے نہیں رکھے جا سکتے، اُن ہی کے

ہاتھ پیر اکثر پھٹتے دیکھے گئے ہیں۔ لیکن وہی بچے جب بڑے ہو کر صفائی سے رہنے لگتے ہیں تو انہیں کچھ نہیں ہوتا۔ دیکھنے میں آتا ہے کہ ان ہی کے ہاتھ پیر عموماً زیادہ پھٹتے ہیں۔ جو ہاتھوں کو گیلا اور کیچڑ وغیرہ سے بھرا ہوا رکھتے ہیں اور ویسے ہی گیلے ہاتھوں کو آگ میں سینکنے لگتے ہیں۔ اس لیے ویزلین لوشن یا ہینڈ کریم بہت مفید ہے۔ اس کے استعمال سے ہاتھ نہیں پھٹتے اور ساتھ ہی وہ ملائم بھی رہتے ہیں اگر زیادہ سردی کی وجہ سے ہاتھ ٹھٹھرتے ہوں تو ایک دم آگ پر نہ سینکیں۔ ہاتھ پیر دھونے کے بعد پونچھ کر لیموں کا رس لگا دینے سے بھی وہ نہیں پھٹتے اور اگر لاپرواہی سے پھٹ ہی چکے ہوں تو کچھ لوگ اس کا آسان اور عمدہ علاج بتاتے ہیں کہ ہاتھوں کو کھانڈ کے شربت میں دھونا اور صبح شام السی کے تیل کی مالش کرتے رہنا چاہیے۔ تیل کے تیل میں صاف موم (اگر موم بتی والا ہو تو بہت ہی اچھا ہے) ڈال کر پکا لیں اور اب اس میں تھوڑا سا کافور شامل کر کے کسی ڈبیہ میں بند کر کے رکھ دیں۔ ہاتھ دھو کر سوکھ جانے پر اس مرہم کو اچھی طرح ہاتھوں پر لگا لیا کریں۔ یہ کھردرا پن اور ہاتھوں کا پھٹنا دونوں ہی کے لیے مفید ہے۔

ہاتھوں کا رکھ رکھاؤ
چند آسان اور کارآمد نکتے

سب سے ضروری نکتہ یہ ہے کہ ہاتھوں میں لچک ہو۔ آپ انہیں مداری یا جادوگر کی طرح جس وقت چاہیں گھما سکیں۔ بعض اوقات صاف ستھرے ہاتھوں میں ایک قسم کی سختی سی محسوس ہوتی ہے۔ ظاہر ہے کہ ان میں خون کا دورہ کم ہوتا ہوگا۔ یاد رکھیے کہ بیماری کا پہلا اثر ہاتھ اور پاؤں پر ہوتا ہے۔ ڈاکٹر کہتا ہے۔

"پاؤں ٹھنڈے تو نہیں، ہاتھ گرم ہیں نا؟"

خون کی گردش باقاعدہ ہو تو بھی ہاتھوں کا لچک دار ہونا ضروری نہیں۔ جسم میں یورک ایسڈ کے باعث ہاتھ اینٹھ جاتے ہیں۔ ہم نے یہ فرض کر لیا ہے کہ ہم صحت مند ہیں، پھر کیا وجہ ہے۔ اس کے لیے ہاتھوں کی ورزش کریں!

- ہاتھ کی ورزش کے لیے آپ ایک پورا اخبار میز پر پھیلا دیں، پھر ایک ہاتھ کی انگلیوں سے اُسے سمیٹ کر گیند کی شکل میں لے آئیں۔ یہ گیند جتنی گول اور مضبوط ہوں ـــــ ہاتھ کی ورزش اُسی پیمانے پر ہو گی۔ پھر دوسرے ہاتھ سے ایک اور اخبار کا گیند بنائیں۔ دن میں کئی مرتبہ ہاتھوں کو پورے زور سے کھولیں۔ انگلیوں کو پھیلائیں بند کریں اور پھر کھولیں اور آخر میں زور سے بھینچیں ہاتھوں کو کھولنا، انگلیوں کو پھیلانا، بند کرنا اور زور سے بند رکھنا بہت مفید ثابت ہو گا اس کے بعد اُلٹا عمل شروع کریں یعنی زور سے مٹھی بنائیں، اُسے کھول دیں، پھیلا دیں۔ اس سیدھی اور الٹی یعنی دوہری ورزش سے ہاتھوں میں لچک آجاتی ہے۔
- ہاتھوں کے رکھ رکھاؤ کی ابتدائی شرط صفائی ہے۔ گندے اور میلے ہاتھ صحت مند نہیں ہو سکتے۔ آپ ہاتھ کس طرح دھوتے ہیں؟ گرم پانی سے؟ نیم گرم پانی سے؟ یا ٹھنڈے پانی سے؟ سردیوں میں نیم گرم پانی کے ساتھ نرم قسم کا صابن بہتر ہوتا ہے۔ بعض لوگ صابن سے ہاتھ دھونے کے عادی ہیں، لیکن اس کے باوجود ان کے ہاتھ خشک رہتے ہیں۔ کیوں؟ یاد رکھیئے، اگر جسم کے کسی حصے سے صابن کو کافی پانی کے ساتھ دُور نہ کیا جائے تو اس سے خشکی پیدا ہو گی۔ صابن کا کوئی ذرّہ انگلیوں کے درمیان یا ناخنوں میں باقی نہ رہے۔ ہاتھ کو گیلا رکھنا بھی خطرہ سے خالی نہیں۔ صاف ستھرے تولیے سے انہیں اچھی طرح خشک کر لینا ضروری ہے۔

ہاتھوں کو گرد کے باریک ریزوں سے محفوظ رکھنا بھی ضروری ہے۔

- ہاتھوں کو تولیے سے صاف کرتے وقت تولیے کے ساتھ ناخن اور گوشت کی درمیانی سرحد کو بخوبی پونچھ ڈالیے۔ گوشت ناخن پر چڑھنے نہ پائے۔ جس سرحد پر گوشت سے ناخن نکلتا ہے، وہاں قدرتی طور پر ہلال کی سی شکل بن جاتی ہے۔ بس اس ہلالی نشان کو بڑھانا چاہیئے۔ ناخن کی ساری خوشنمائی اس میں ہے۔
- ہاتھوں کو صاف اور خشک کرنے کے بعد ناخنوں کے لیے برش استعمال کیجئے۔ ناخن برش بے حد ضروری شے ہے۔ اگر گوشت یا ناخن میں میل یا گرد کا کوئی ذرّہ چبھ جائے تو اُسے دور کرنے میں خیال رکھنا چاہیئے کہ اس کا اثر جلد کے اندر تک تو نہیں ہوا۔ معمولی بے احتیاطی سے زہریلا اثر پیدا ہو جاتا ہے۔
- بعض عورتیں ہاتھ دھونے کے بعد ہر بار ہاتھوں کو نرم رکھنے کے لیے لوشن یا کریم برتتی ہیں۔ بہر حال ملائم ہاتھوں کے لیے ضروری ہے کہ آپ انگلیوں کے سرے سے لے کر کلائی تک ہاتھوں پر اس طرح مالش کریں، گو آپ دستانے پہن رہے ہیں۔

ہاتھ کی تندرستی اور خوبصورتی میں ناخنوں کا اہم کردار

گو زمانہ قدیم سے ناخنوں کی حالت دیکھ کر صحت اور بیماری کا معلوم کرنا رائج

تھا اور طب کی پرانی کتب میں اس کے متعلق بہت کچھ لکھا ہوا ہے، لیکن حال میں اس بارے میں تجربات اور مشاہدات سے مزید تحقیقات کی گئی ہے اور عجیب نتائج نکالے گئے ہیں۔ فرانس کے چند ڈاکٹروں نے ۱۲۵ اشخاص کے ناخنوں کا معائنہ کرنے کے بعد بیان کیا ہے کہ اگر کسی انسان کے ناخنوں کی جڑوں میں ہلال کا نشان ہو تو وہ تندرست اور صحت مند ہوگا اور ان کا تجربہ ہے کہ پورے تندرست آدمی کے دس ناخنوں میں سے کم سے کم آٹھ میں یہ نشان ضرور پایا جاتا ہے اگر صحت میں کچھ خلل ہو، تو یہ نشانات بھی اسی نسبت سے کم ہوتے ہیں۔ بین الاقوامی ادارہ انسانیت کے رکن پروفیسر ہنری ماجن گاباٹ ہزارڈ کا بیان ہے کہ تندرست آدمیوں کے ناخن نہ بہت نرم ہوتے ہیں نہ اتنے سخت کہ ٹوٹ جائیں۔ یہ بہت لمبے ہوتے ہیں نہ بہت چھوٹے نہ چوڑے ہوتے ہیں نہ پتلے، ان کا یہ بھی قول ہے کہ انگلی کے سرے پہلے پور کے جوڑ تک جتنی لمبائی ہوتی ہے، اس سے ناخن نصف ہونا چاہیئے۔ اس کے علاوہ نرم، چکنا، قدرے خمدار اور بے داغ ہونا چاہیئے۔ جس آدمی کے ناخنوں میں یہ تمام علامتیں نہ پائی جائیں۔ اس کو کامل تندرست نہیں کہا جا سکتا۔ جس آدمی کے ناخن بہت لمبے ہوں، اس میں ان بیماریوں کے قبول کرنے کی استعداد ہوتی ہے جو قوت کی کمی، حد سے زیادہ تکان اور طبیعت کی سستی سے پیدا ہوتی ہیں۔ بہت چھوٹے خصوصاً چوڑے اور تقریباً مربع شکل کے ناخن قلب کی خرابی اور اعصاب کی کمزوری پر دلالت کرتے ہیں۔ مثلث شکل کے ناخن دماغی نخاعی امراض اور فالج ولقوہ کی استعداد کو ظاہر کرتے ہیں چوکور شکل کے ناخن جن کے صرف دو کنارے متوازی ہوں، افسردہ دلی کے شاہد ہیں۔ بادامی شکل کے ناخن ظاہر کرتے ہیں کہ شرائین کا نظام زیادہ مقابلے کی تاب نہیں رکھتا۔ ناخنوں کا

زیادہ اُبھرا ہونا جگر کی خرابی کا اظہار کرتا ہے۔ شہادت کی انگلی کے ناخن کا اُبھرا ہوا ہونا پھیپھڑے کے خراب ہونے کا اعلان کرتا ہے۔ ناخنوں کا بہت زیادہ چپٹا ہونا جسم کے ڈھیلے سست اور کاہل ہونے کا ثبوت ہے اگر ناخن بہت ڈھیلے اور پلپلے ہوں تو سمجھنا چاہئے کہ جسمانی قوت بہت کم ہے۔

ناخنوں کی اہمیت

کبھی آپ نے غور کیا ہے کہ آپ کے ناخن بھی کس قدر کار آمد ہیں؟ ناخنوں کے بغیر ہاتھ وہ نازک کام انجام نہیں دے سکتے جن کی ہمیں روزانہ قدم قدم پر ضرورت پڑتی ہے ناخن نہ ہوں تو چھوٹی چھوٹی باریک چیزوں مثلاً سوئی یا پنوں کو اُٹھانا مشکل ہو جائے۔ کتابوں کے ورق اُلٹنے یا جلد کو کھجانے میں کتنی دقت کا سامنا ہو پھر ناخن انگلیوں کی حساس رگوں کی بھی کس قدر حفاظت کرتے ہیں۔

دراصل ناخن بھی بالوں کی طرح جلد کے ضمیمے ہوتے ہیں جلد کے ایک اندرونی شکن یا دہراؤ سے ناخن کا فرش بنتا ہے جس کے بڑھنے سے ناخن پیدا ہوتا ہے جو بے رنگ و شفاف ہوتا ہے۔ ناخن کی گلابی جھلک، جو تندرستی کی علامت ہے۔ فرش خون کی باریک رگوں سے پیدا ہوتی ہے۔ جن لوگوں میں اینما کی وجہ سے خون کے سرخ دانے کم ہو جاتے ہیں، ان کے ناخنوں میں یہ گلابی جھلک موجود نہیں ہوتی اور وہ سفید نظر آتے ہیں۔

ناخنوں کی جڑ میں سفید غیر شفاف خلیے ہوتے ہیں جن کی وجہ سے ناخن کی جڑ میں ایک سفید ہلال سا بن جاتا ہے جس کے اندر سے خون کی جھلک ظاہر نہیں ہو سکتی بعض اوقات ایسے سفید دھبے ناخنوں پر جا بجا نظر آتے ہیں ان دھبوں سے پریشان ہونے کی بالکل

ضرورت نہیں، کیونکہ یہ تندرستی کے لیے کوئی اہمیت نہیں رکھتے۔ بعض بچے پیدائشی طور پر بے ناخن ہوتے ہیں یا اُن کی انگلیوں پر برائے نام ناخن نظر آتے ہیں۔ بعض اوقات یہ حالت پیدائشی گنجے پن کے ساتھ دیکھی جاتی ہے اور ایسے بچوں میں آگے چل کر دانت بھی کمزور ہوتے ہیں۔

ایک پیدائشی حالت جو سن بلوغ میں خصوصاً پاؤں کی انگلیوں کے ناخنوں میں ظاہر ہوتی ہے یہ ہے کہ ناخن بھدے، موٹے اور دبیز ہو جاتے ہیں۔ ناخنوں کی یہ حالت کبھی اس قدر زیادہ ہو جاتی ہے کہ انھیں ایک ناخن گیری یا ریتی سے کاٹنے اور گھسنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

ناخنوں کی ایک قابلِ ذکر خرابی ان میں اُبھری ہوئی آڑی لکیروں کی موجودگی ہے۔ یہ لکیریں ناخن کے بڑھنے میں خرابی کی وجہ سے پیدا ہو جاتی ہے، جو کمزوری یا خطرناک بیماری کا نتیجہ ہوتا ہے چونکہ ناخن کے پیدا ہونے اور بڑھنے میں چھ ماہ درکار ہوتے ہیں۔ اس لیے اطبا ان کی مدّت نمو سے اصل بیماری کے آغاز کی تاریخ کا کم و بیش اندازہ لگا سکتے ہیں۔ کھڑی نالیاں عصبی خرابیوں سے پیدا ہو جاتی ہیں۔ نالیاں اکثر عصبی مزاج عورتوں کے ناخنوں میں دیکھی جاتی ہیں۔

بعض تندرست عورتوں میں ناخنوں کے بُھربُھرے پن کی شکایت ہوتی ہے۔ جس سے ناخن ٹوٹ کر دندانے دار ہو جاتے ہیں اور یہ ناہموار نوکیں اکثر کپڑوں سے اُلجھ جاتی ہیں۔ اس سے گھبرانے کی ضرورت نہیں۔ ایسے ناخنوں کو ان کے حال پر چھوڑ دینا چاہیے۔ ایک آدھ سال کے دورے کے بعد جو بالکل طبعی ہوتا ہے، وہ خود بخود درست ہو جاتے ہیں۔ ممکن ہے مزید کیلشیم یا مچھلی کے تیل کے استعمال سے کچھ مدد ملے۔ بعض

جب ناخنوں کی سطحی تہیں مردہ ہو جاتی ہیں تو ناخنوں کے گرد کی نرم ساخت بعض جراثیم (مثلاً پیپ پیدا کرنے والے معمولی جراثیم اسٹفلو کا کائی اور شہنی جراثیم رمانولیا) سے بہت جلد متاثر ہو سکتی ہے اگر بڑھے ہوئے ناخنوں کو بے احتیاطی سے تراشا جائے تو پیپ کے جراثیم کو داخلے کا موقع مل جاتا ہے۔ صحیح طریقہ یہ ہے کہ ایک پاک و صاف قینچی سے بڑھے ہوئے حصے کو زندہ ناخن کے خط کے قریب سے کاٹ کر وہاں کوئی دافع عفونت دوا (مثلاً ٹنکچر آئیوڈین) لگا دی جائے ناخن کی جڑ کی جلد کو کسی تنکے وغیرہ سے پیچھے ہٹانے کی عادت بہت خراب ہے اسی سے اکثر جلد زخمی ہو کر جراثیم سے آلودہ ہو جاتی ہے۔ جلد کو اس قدر زیادہ نہیں ہٹانا چاہیئے، کہ درد ہونے لگے۔

اکثر عورتوں میں ایک نہایت بری عادت یہ ہوتی ہے کہ وہ ناخن کو تراشتے وقت جلد کا کچھ حصہ بھی کاٹ چھانٹ دیا کرتی ہیں۔ ایسا کرنا گویا پھپھوندی کے جراثیم مانولیا کو خود دعوت دینا ہے۔ ایسی انگلیوں کو غلیظ برتنوں کے پانی میں ڈبونے سے بھی سرایت کا خطرہ پیدا ہو جاتا ہے۔ لہٰذا فرش اور برتنوں کو صاف کرتے وقت انگلیوں کو محفوظ رکھنے کے لیے کپڑے یا ربڑ کے دستانے پہن لینے چاہئیں۔

ناخنوں کی سرایت سے ناخن کے نیچے جراثیم پہنچ کر اسے ڈھیلا کر دیتے ہیں۔ ایسی حالت کے لیے خود زیادہ چھیڑ چھاڑ نہیں کرنی چاہیئے، بلکہ اس کے علاج کے لیے ماہر علاج سے مشورہ کرنا چاہیئے۔ جو مردہ ناخن کی صفائی کے ساتھ کاٹ کر نکال دے گا اور پھر زخم بآسانی بھر کر نیا ناخن نکل آئے گا۔ ذیابیطس کے مرض میں ناخن کی سرایت بآسانی ہو جاتی ہے۔ اس کی تشخیص بھی ایک ماہر معالج جلد کر سکے گا بچوں کی انگلیاں بعض اوقات دردا زوں وغیرہ سے کچل جاتی ہیں اور ناخن کے

نیچے خون جم جاتا ہے۔ جس سے ناخن کالا ہو جاتا ہے۔ معالج ایسی صورت میں ایک باریک سوراخ کر کے اس کا مناسب تدارک کر سکتا ہے۔

اکثر بچوں میں ناخنوں کو دانتوں سے کُترنے کی عادت ہوتی ہے۔ عصبی مزاج بچوں میں یہ عادت زیادہ ہوتی ہے اس کو دور کرنے کے لیے مناسب تربیت کی ضرورت ہے اور ناخنوں پر کڑوی دواؤں کی تہہ لگانا بھی مفید ہوتا ہے۔

غرض، ناخنوں کی نگہداشت صفائی اور حفظِ صحت کے لیے ایک ضروری چیز ہے۔ پالش ایک آرائشی چیز ہے اس میں اتنا آگے نہیں بڑھنا چاہیئے کہ جس سے ناخن کی زندہ ساخت کو نقصان پہنچے۔ سب سے پہلے لمبے اور میلے ناخنوں کو صفائی کے ساتھ تراشنا ضروری ہے۔ ناخن تمام گُتھیوں کو سلجھانے کے لیے ضروری آلہ ہے، اسی لیے "ناخن تدبیر" سے تمام نازک مسائل کو حل کرنے میں کام لیا جاتا ہے۔

جوانی کے ستون۔ ٹانگیں

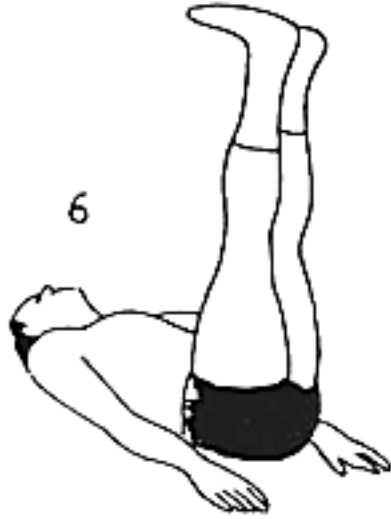
تندرستی کے قیام اور درازی عمر کے لیے مضبوط ٹانگوں کا ہونا نہایت ضروری ہے اس لیے کہ مرتے دم تک آپ کو لیے پھرنا ان کی ذمہ داری ہے اب اگر کوئی شخص ساٹھ ستر سال زندہ رہے اور اُس کی ٹانگیں کمزور ہو جائیں تو اُسے بڑی مصیبت کا

سامنا کرنا پڑے گا، وہ محتاجوں کی سی زندگی گزارنے پر مجبور ہو گا لہٰذا ٹانگوں کو مضبوط بنانا اور انہیں طاقتور رکھنا ہر شخص کے لیے نہایت ضروری ہے تاکہ آخر وقت تک وہ چلتا پھرتا رہے ٹانگوں کی دیکھ بھال رکھیں گے تو آپ زندگی کی کشمکش میں کامیاب رہیں گے ٹانگیں مضبوط و طاقت ور ہوں گی تو ان کی وجہ سے آپ میں سکت و قوتِ برداشت بڑھ جائے گی اور آپ زندگی کی دوڑ میں آگے بڑھ کر سبقت لے جانے کے قابل ہوں گے۔

یہاں چند ورزشیں پیش کی جا رہی ہیں، جو آپ کی پنڈلیوں اور رانوں کو بہت جلد مضبوط و طاقتور بنا دیں گے۔

ورزش نمبر ۱:۔

سیدھے کھڑے ہو جائیے اس طرح کہ دونوں ہاتھوں سے دیوار کا یا کسی دوسری بھاری چیز سے

سہارا لے سکیں۔ بعدہ ایڑی اوپر اٹھایئے اور زمین پر رکھ دیجئے۔ اسے شروع میں بیس پچیس مرتبہ کیجئے اور رفتہ رفتہ بڑھا کر دو سو، تین سو مرتبہ تک لے جایئے یہ اتنی سادہ ورزش ہے کہ اس کی تصویر دینے کی ضرورت نہیں۔

ورزش نمبر ۲:

سیدھے کھڑے ہو جایئے اس طرح کہ دونوں ہاتھ کولہوں پر ہوں بعدہ دائیں ٹانگ دائیں جانب پھیلایئے اس طرح کہ گھٹنا خوب تنا ہوا اور سخت ہو، جیسا کہ تصویر نمبر ۲ میں دکھایا گیا ہے۔ کچھ سیکنڈ توقف کیجئے اور پھر ٹانگ اسی طرح واپس اپنی جگہ پر لے آیئے۔ اسے اتنی مرتبہ کیجئے کہ ٹانگ تھکنے لگے اس کے بعد بائیں ٹانگ سے بھی بالکل اسی طرح کیجئے یہ خیال رہے، وہ بھی خوب تنی ہوئی اور سخت ہو۔ تاکہ آپ ٹانگ پھیلاتے وقت دوسری طرف جھک نہ جائیں۔

ورزش نمبر ۳:۔

سیدھے کھڑے ہو جائیے، اس طرح کہ دونوں ہاتھ کولہوں پر ہوں۔ لعدۂ دائیں ٹانگ کو پیچھے کی طرف موڑیئے اور پاؤں کو اتنا اوپر لے جائیے کہ ایڑی کولہوں کو چھونے لگے اور اگر نہ چھو سکے تو زیادہ سے زیادہ قریب پہنچ جائیے۔ یہ خیال رہے کہ موڑی ہوئی ٹانگ کا گھٹنا سیدھی ٹانگ کے گھٹنے سے برابر رہے، اس سے آگے نہ نکلا ہوا ہو۔ تصویر نمبر ۳ میں وہ گھٹنا آگے بڑھا ہوا ہے یہ صحیح نہیں ہے۔ آپ بالکل برابر رکھیے۔ پھر ٹانگ کو واپس اپنی جگہ لے آیئے اور اتنی مرتبہ اس ورزش کو دہرایئے کہ ٹانگ تھکنے لگے۔ بائیں ٹانگ سے بھی اسی طرح کیجئے۔

ورزش نمبر ۴:۔

سیدھے کھڑے ہو جائیے، بالکل اسی طرح جس ورزش نمبر ۲ و ۳ میں کھڑے ہوئے تھے۔ لعدۂ بائیں ٹانگ کو آگے کی جانب اتنا اونچا اٹھایئے۔ جتنا اٹھانا آپ کے لیے ممکن ہو۔ یہ خیال رہے کہ دائیں ٹانگ کے گھٹنے میں خم نہ آنے پائے۔ کچھ سیکنڈ توقف کیجئے اور ٹانگ کو اور زیادہ اوپر لے جانے کی کوشش کیجئے۔ پھر واپس اپنی جگہ پر لے آیئے اور اتنی مرتبہ کیجئے کہ تھک جایئے پھر دائیں ٹانگ سے بھی اسی طرح کیجئے۔ دیکھئے تصویر نمبر ۴۔

ورزش نمبر ۵:۔

چت لیٹ جائیے، بالکل اسی طرح جس طرح تصویر نمبر ۴ میں دکھایا گیا ہے

بعدہٗ دونوں ٹانگوں کے گھٹنے سینے سے لگایئے اس طرح کہ پاؤں کے پنجے کی جانب جھکے ہوئے ہوں۔ پھر دونوں ٹانگوں کو بالکل سیدھا کر لیجئے، لیکن یہ خیال رہے کہ دونوں پاؤں زمین سے اُٹھے ہوئے ہوں، اس کے بعد باری باری سے ایک ایک ٹانگ کا گھٹنا سینے سے لگایئے اور واپس لے جاتے رہیئے۔ ملاحظہ ہو تصویر نمبر ۵۔ یہ خیال رہے کہ دونوں ہاتھ فرش پر سے نہیں اُٹھیں گے۔ اتنی مرتبہ کیجئے کہ تھک جایئے۔

ورزش نمبر ۶:۔

چت لیٹ جایئے، اس طرح کہ دونوں ہاتھ فرش پر رکھے ہوئے ہوں۔ بعدہٗ دونوں ٹانگیں اوپر کی جانب اتنی اٹھایئے کہ ۹۰ درجے کا زاویہ بنانے لگیں جیسا کہ تصویر نمبر ۶ میں دکھایا گیا ہے یہ خیال رہے کہ گھٹنے تنے ہوئے اور سخت ہوں پھر دونوں ٹانگوں کو واپس زمین پر لے آیئے اور اتنی مرتبہ دوہرایئے کہ تھک جائیں۔

ورزش نمبر ۷:۔

چت لیٹ جایئے جیسا کہ تصویر نمبر ۷ میں دکھایا ہے۔ پھر دونوں پاؤں اوپر کی طرف موڑیئے کہ ان کی ایڑیاں کولہوں کو چھونے لگیں۔ بعدہٗ دائیں ٹانگ واپس نیچے لٹا دیجئے اس کے بعد دائیں اور بائیں ٹانگ باری باری اُٹھایئے اور واپس جاتے رہیئے اتنی بار کیجئے کہ تھک جائیں۔

ورزش نمبر ۸:۔

چت لیٹ جایئے اس طرح کہ دونوں بازو دونوں پہلوؤں میں ہوں۔ بعدہٗ

دونوں ٹانگوں کو اتنا اوپر اٹھائیے کہ تقریباً ۹۰ درجے کا زاویہ بنانے لگیں اس کے بعد دونوں ٹانگوں سے علیحدہ علیحدہ اتنا بڑا دائرہ بنائیے جتنا بڑا بنانا ممکن ہو۔ یہ دائرہ اتنی دیر تک بناتے رہیں کہ تھک جائیں۔

اپنے پاؤں کی طرف بھی توجہ دیجئے

عام طور پر بچپن میں پیر مضبوط، پھرتیلے، چکنی کھال والے اور ترقی پذیر ہوتے ہیں اور اوبڑ کھابڑ جگہوں میں بھی جم کر پڑتے ہیں۔ چڑھنے اترنے اور اونچی نیچی سطحوں پر چلنے میں بڑوں کے مقابلہ میں بچے کم گرتے یا پھسلتے ہیں۔

پستہ قد لوگوں کے پیر چھوٹے اور پنجے عام طور پر چوڑے ہوتے ہیں اس کے برعکس لمبے قد کے لوگوں کے پیر لمبے اور پنجے سکڑے ہوتے ہیں۔

پیروں کو صحت مند اور مضبوط بنائے رکھنے کے لیے اپنی صحت کا دھیان رکھنا بہت ضروری ہے۔ جب آپ کا سارا جسم تندرست اور مضبوط ہوگا تو پیر بھی ایسے ہی مضبوط اور تندرست ہوں گے۔ پیروں کو صحت مند رکھنے کی بنیاد ایک بہت بڑی حد تک بچپن میں ہی پڑ جایا کرتی ہے۔

پیروں کو مضبوط رکھنے اور انہیں تندرست بنائے رکھنے کے لیے سب سے پہلی ضرورت اس بات کی ہوتی ہے کہ ان کو فروغ یا بڑھنے کا پورا پورا موقعہ دیا جائے۔

پوری طرح تندرست بچے سات سے نو ماہ تک کی عمر میں پیر ٹیک کر گھٹنوں کے بل کھڑے ہونے کی کوشش کرنے لگتے ہیں۔ ایک سال کے ہوتے ہوتے وہ سہارے سے کھڑے ہونے لگتے ہیں اور ڈیڑھ سال کے بچے عام طور پر بغیر کسی چیز کے سہارے

کے کھڑے ہونے لگتے ہیں۔

شروع شروع میں بچے اپنے دونوں پیر تھوڑے تھوڑے فاصلے پر روک کر کھڑے ہوتے ہیں جس سے انہیں کھڑا ہونے کو کافی چوڑی جگہ مل جاتی ہے۔

جب تک پیر مضبوط نہیں ہوتے، اس وقت تک جبراً بچّوں کو کھڑا نہیں کیا جانا چاہیے ورنہ اُن کے پیر ٹیڑھے سے پڑ جاتے ہیں. لیکن کئی بار غلط ڈھنگ کے کھانے پینے سے بھی بچوں کے پیر ٹیڑھے ہو جاتے ہیں اور یہ اُن کی جسمانی کمزوری کا ایک سبب بن جاتا ہے یہ کمزوری عام طور پر ایسے بچوں میں پائی جاتی ہے جو مٹھائی زیادہ کھاتے ہیں جس کی وجہ یہ ہے کہ وہ موٹے اور تھل تھل ہو جاتے ہیں اور کھڑا ہونے پر اُن کی نرم نازک ہڈیاں ان کا وزن سنبھالنے سے ناکام رہتی ہیں اور بوجھ سے لچک جاتی ہیں۔

بچوں کو بہت کم عمر سے ہی جوتے پہنانا شروع نہیں کرنا چاہیے اور جہاں تک ہو سکے، کھیلتے وقت ان کے پیر کھلے رکھنے چاہئیں۔

اگر بچوں کو جوتے پہنائے بھی جائیں تو وہ ایسے ہوں کہ بچوں کے پیروں میں کافی ڈھیلے ہوں اور جو ان کے پیروں پر کس نہ جائیں اور جن سے اُن کے ننھے منھے پیروں کو بڑھنے کا موقعہ مل سکے۔

سردی کے دنوں میں بچّوں کو چمڑے یا کپڑے کے جوتے پہنانے کی بجائے اگر اُون کے موزے بُن کر پہنائے جائیں تو بڑا مفید ہو گا اس سے بچے کے پیر سردی سے بھی محفوظ رہیں گے اور اُن کے بڑھنے میں بھی کوئی رکاوٹ نہیں پڑے گی۔

اگر بچوں کو جوتے پہنانے مقصود ہوں تو انہیں ساتھ دکان پر لے جا کر اُن کے لیے ٹھیک ناپ کے جوتے خریدیئے۔ اندازے سے خرید کر نہ لے جائیے۔

پیروں کے مناسب طور پر بڑھنے کے لیے تین باتوں کا خاص خیال رکھنا چاہیئے۔

۱۔ صفائی :۔

ہوا اور دھوپ لگتے رہنے سے جسم کے سارے اعضاء کو فائدہ پہنچتا ہے۔ پیروں کو روزانہ دھونا بھی ضروری ہے اگر پیروں میں کافی ہوا نہ لگتی رہے تو وہ درد کرنے لگتے ہیں۔ اسی طرح ربڑ کے جوتے پہننا نقصان دہ ہوتا ہے۔ کیوں کہ اُن میں ہوا داخل نہیں ہو پاتی۔ دوئم ربڑ چمڑے کے مقابلہ میں زیادہ بھاری یا وزنی ہوتی ہے۔ اس وجہ سے بھی کافی دیر تک ربڑ کے جوتے پہنے رہنے سے بھی پیروں میں تھکاوٹ محسوس ہونے لگتی ہے۔ موزے ہمیشہ سوتی یا اونی پہننے چاہئیں، نائیلون وغیرہ کے موزوں کے اندر بھی ہوا داخل نہیں ہونے پاتی ۔۔۔ انگلیوں اور انگوٹھوں کے ناخنوں کو وقت پر کاٹتے رہنا چاہیئے۔

۲۔ بڑھنے کی گنجائش :۔

بھاری اور تنگ جوتے پہننے سے پیروں کو نقصان پہنچتا ہے ۔ جوں ہی بچوں کے جوتے چھوٹے ہو جائیں۔ انہیں فوراً دوسرے جوتے خرید کر دینے چاہئیں۔ کیونکہ کچھ پیسوں کی بچت کے مقابلہ میں بچوں کے پیروں کی حفاظت زیادہ ضروری اور اہم ہے ۔ بچوں کو سینڈلیں پہنانا اس لیے ضروری نہیں کیونکہ ان سے پیر کا پنجہ بہت پھیل جاتا ہے اور پھر آگے چل کر بھی انہیں جوتے پہننے میں تکلیف ہوتی ہے۔

۳۔ آرام اور ورزش

آرام اور ورزش سے گوشت کے پٹھے مضبوط ہوتے ہیں کھیل کود سے

پیروں کو حرکت ہوتی ہے اوران کے بڑھنے میں مدد ملتی ہے تھکن کو دور کرنے کے لیے آرام بھی بہت ضروری ہوتا ہے اس لیے ورزش کے بعد پیروں کو آرام دیجیے۔ جوتے اُتار کر ٹھنڈے پانی سے پیر دھولینے پر بھی تھکن بہت جلد اُتر جاتی ہے۔

ان تینوں باتوں کو دھیان میں رکھیں تو آپ کے اور آپ کے بچوں کے پیر یقینی طور پر مضبوط، طاقت ور، صحت منداور خوبصورت بن جائیں گے۔

پاؤں کے متعلق چند مفید مشورے

کھیل کود میں یا کام دھندے کے وقت آرام محسوس کرنا چاہتے ہیں، تو ہاتھ پاؤں کو ہمیشہ صاف ستھرے رکھیئے۔ اس کے لیے یہ ضروری ہے کہ پاؤں کی دیکھ بھال کرتے رہیے۔ روزانہ صبح وشام پاؤں صابن سے دھوئیے۔ اس کے بعد تولیے سے اچھی طرح رگڑ کر پاؤں کو صاف کر ڈالیے۔ پاؤں گیلے رہنے سے ٹھنڈ لگنے کا اندیشہ رہتا ہے۔ انگوٹھے اور انگلیوں کی درمیانی جگہ بھی اچھی طرح سے صاف کریں۔

- انگوٹھے کے ناخن دو ہفتہ میں ایک بار ضرور کاٹیں۔
- جوتے ہمیشہ ایسے پہنیے کہ پاؤں کے پنجے پر بہت نہ کس جائیں۔ بہت تنگ جوتے یا موزے پہننے سے پاؤں کی شکل بگڑ جاتی ہے۔
- جوتے پاؤں کے نیچے کی شکل جیسے ہی ہونے چاہئیں۔ انگوٹھے کی طرف جوتے ذرا اونچے اور انگلیوں کی طرف کچھ نیچے ہونے چاہئیں۔

- جوتے کا نیچے کیطرف کا حصّہ چوڑا ضرور ہونا چاہیئے۔ لڑکیوں کے لیے چپل سینڈل اور جوتے کی ایڑیاں اوپر کی طرف چوڑی ہونی چاہئیں۔ چاہے وہ نیچے کی طرف کتنی ہی تنگ کیوں نہ ہوں۔
- جوتوں پر آپ کے پاؤں کیسے جمتے ہیں۔ اس پر پاؤں کی خوبصورتی کا انحصار ہے۔ جوتوں پر پاؤں سیدھے ٹکے ہوئے دکھائی پڑنے چاہئیں۔
- اگر موزے احتیاط سے نہ دھوئے جائیں تو وہ دُھلنے کے بعد بہت سُکڑتے ہیں اور تنگ ہونے لگتے ہیں۔ یاد رکھیئے کہ تنگ جوتے یا موزے پہننے سے آپ کا کافی نقصان ہوتا ہے۔ خواہ وہ آپ کو محسوس ہو یا نہ ہو۔
- موزے ہمیشہ ذرا گرم پانی میں دھوئیں اور دھونے سے پہلے اُن کا خاکہ آپ ایک کاغذ پر اُتار لیں۔ دھونے کے بعد اسی کاغذ پر رکھ کر انہیں ناپ لیں اور کھینچ کر اتنے ہی لمبے کرلیں، جتنے کہ وہ دُھلنے سے پہلے تھے۔ نیم گرم پانی میں دھونے سے موزے صاف بھی خوب ہوتے ہیں۔

بیمار ہاتھ پاؤں کا علاج

بعض شخصوں کے ہاتھ پاؤں، گال، ہونٹ پھٹ جاتے ہیں۔ خاص کر جاڑے میں۔ چونکہ کھُردراپن حُسن کا متضاد ہے۔ اس لیے اس کا علاج یہاں بتانا ضروری ہے۔ اکثر جن کو گھر میں کام کرنا پڑتا ہے۔ اُن کے ہاتھ پاؤں اکثر پانی میں بھیگ جاتے ہیں۔ اتنی احتیاط کافی ہو گی کہ جب ہاتھ پاؤں بھیگ جائیں، ان کو تولئے سے پونچھ کر خشک کرلیا جائے۔ گیلے ہاتھ پاؤں گرم جگہ جانا منع ہے اور خاص کر آگ

کے سامنے ان کو بیٹھ کر سکھانا۔ ہاں تولیے سے جب ہاتھ خوب خشک ہو جائیں تو آگ تاپنی مضر نہیں۔ لیکن پاؤں کا تاپنا آنکھوں کے لیے مضر ہے عموماً ایسی ہی عورتوں کے ہاتھ پاؤں پھٹتے ہیں جو یہ احتیاط نہیں کرتیں اور یہ احتیاط کرنی کچھ بھی مشکل نہیں۔ سب سے سستا اور سہل علاج ہاتھ پاؤں نکھارنے اور اُن کے کھُردراپن کو دور کرنے کا تو یہ ہے کہ رات کے وقت سونے سے پہلے آٹا مل کر ہاتھ پاؤں خوب دھوؤ اور پھر گرم موزے پہن کر آرام کرو۔ گلیسرین استعمال کی جائے تو بہت مفید ہے۔ صرف اتنا لازمی ہے کہ ہاتھ پاؤں اچھے صابن سے دھو کر پھر گلیسرین مل جائے۔ لیکن گلیسرین ہر شخص کو موافق نہیں پڑتی۔ ان شخصوں کے لیے جن کو خالص گلیسرین موافق نہیں آتی یہ نسخہ بہت مفید ہے کہ ایک انڈے کی زردی ½ ڈرام گلیسرین اور سہاگہ ½ ڈرم ملا کر ملیں بعض دفعہ صرف ملائی ملنے سے ہی فائدہ ہو جاتا ہے۔ انڈے کی سفیدی جس میں آدھی رتی پھٹکری ملائی گئی ہو، وہ بھی بہت مفید ہوتی ہے ایک عمدہ علاج یہ بھی ہے کہ چربی، میٹھا تیل یا ویزلین ہاتھ پاؤں کو مل کر صابن اور گرم پانی سے جس میں کچھ قطرے امونیا کے ملے ہوں، خوب دھوؤ تاکہ چکناہٹ بالکل دور ہو جائے۔ پھر آدھی گلیسرین اور آدھے صاف پانی کے مرکب کو استعمال کرو۔

موم ۳ حصے روغن زیتون ۴ حصے۔ روغن زیتون کو کٹورے میں ذرا گرم کرو اور اس میں موم کو پگھلا لو۔ اس مرکب کو پھٹے ہوئے حصے پر لگانے سے تھوڑے دنوں میں ہی آرام ہو جاتا ہے۔ بہتر ہے اگر رات کے وقت سونے سے پہلے لگا کر موزے یا دستانے پہنے جائیں۔

لوائی اکثر ان ہی شخصوں کو ہوتی ہے۔ جن کے خون کی حرکت کم ہوتی ہے یعنی جن کا دل کمزور ہوتا ہے یا جن کی خوراک کافی اور اچھی نہیں ہوتی۔ اس کا ہونا ہی ظاہر کرتا ہے کہ صحت درست نہیں۔ اس واسطے سب سے لازمی امر یہ ہے کہ صحت کا

خیال رکھا جائے۔ مقوی غذا کھائی جائے۔ کسرت وغیرہ کی جائے اور ہاتھ پاؤں ہمیشہ گرم رکھے جائیں۔ جہاں ذرا سردی ہو، گرم موزے استعمال کیے جائیں۔ لوائی کی بھی دو حالتیں ہیں۔ اوّل تو سوجن پیدا ہو جاتی ہے جس میں چیس ہوتی ہے۔ دوئم سوجن پھٹ کر دراڑے پڑ جاتے ہیں۔ اگرچہ یہ بیماری تکلیف دہ بہت ہے، مگر اس کے علاج بھی بہت سے ہیں۔

۱۔ شملہ میں ایک موم سی چیز ملتی ہے، جس کو پہاڑی لوگ پہلوا کہتے ہیں۔ جس کے استعمال سے ایک رات میں لوائی اچھی ہو جاتی ہے۔ کھردرے پن کے لیے بھی بہت ہی مفید ہے۔

۲۔ موم کو پگھلا کر دراڑوں میں بھر دو اور گرم کپڑا باندھ لو۔

۳۔ شہد لگا کر سفید کپڑے کا باندھنا بھی مفید ہوتا ہے۔

۴۔ رات کو پلٹس باندھو اور صبح کو اٹھ کر یہ نسخہ لگاؤ:۔

ٹنکچر آف بنزائن دو اونس، شہد ایک اونس، گرم پانی سات اونس۔

لیکن اگر ایک دفعہ لوائی کھل جائے تو اس کا آرام اس جاڑے میں تو ذرا مشکل سے ہی ہوتا ہے۔ احتیاط یہ کرنی چاہیے کہ جہاں ذرا سوزش ہوئی، وہیں اس کا علاج کر دیا۔ اس کے لیے ان باتوں کا خیال رکھیں جو سب بہت مفید ہیں:۔

قبض نہ رہنے دینا چاہیے، ہاتھ پاؤں میں تنگ چوڑی یا قمیض اور دیگر کوئی زیور یا تنگ لباس نہیں پہننا چاہیے۔ جس سے حرکت خون میں کمی ہو۔ حرکت خون کی کمی ہی ہاتھ پاؤں کو سرد کر دیتی ہے اور ہاتھ پاؤں کے سرد ہونے سے ہی لوائی کا اندیشہ ہے اگر لیموں کا عرق ہاتھ پاؤں دھونے کے بعد ہمیشہ لگایا جائے تو لوائی کبھی نہیں ہوتی۔

۵۔ ایک حصہ امونیا خشک، ڈیڑھ حصہ گلیسرین اور آٹھ حصے گلاب کے عرق میں ہاتھ پاؤں دھوئیں۔

جوانی اور بڑھاپا۔ ایک غور طلب مسئلہ

کیا انسان ہمیشہ جوان رہ سکتا ہے

کامیابی اور منافع حاصل کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ انسان اپنے آپ کو نوجوان بنائے رکھے ہر ایک انسان جب ۴۰ سال کی عمر کو پہنچ جاتا ہے تو ایسی جگہ پر کھڑا ہوتا ہے جس کو چوراہے سے نسبت دی جاسکتی ہے اس منزل پر پہنچ کر یا تو انسان کو ہمیشہ کے لیے جوان رہنے کا ثبوت دینا چاہیئے یا خاموشی کے ساتھ عملی زندگی سے علیحدہ ہی ہو جانا چاہیئے۔

بڑھاپا انسان کے لیے تباہی خیز لعنت کا حکم رکھتا ہے یہ انسان کو نیم مردہ بنا دیتا ہے۔ بہت سے اشخاص موت سے دس پندرہ سال پیشتر ہی عملی موت مر جاتے ہیں۔

انسان بڑھاپے سے مخلصی حاصل نہیں کر سکتا۔ موت کی طرح بڑھاپا بھی ضرور آتا ہے۔ لیکن دنیا میں ایسے اشخاص بھی موجود ہیں جو بڑھاپے میں بھی شباب کی سرگرمیوں کا زندہ نمونہ ہوتے ہیں۔ چنانچہ لندن میں ایک ۷۰ سالہ بوڑھا آدمی تیرتا ہے۔ غوطہ زنی کرتا ہے۔ موٹر چلاتا ہے اور ٹینس کھیلتا ہے۔ ۴۰ سال کے بعد انسان کا جسم سخت ہو جاتا ہے لیکن اس کا دماغ سخت نہیں ہو سکتا۔ نہ دماغ کے لئے بوڑھا ہونے کی کوئی حد عمر مقرر ہے۔

ہر روز کچھ نہ کچھ پڑھتے رہو۔ جب تک انسان نئے خیالات اور نئے حقائق

کو دل میں محفوظ کرتا جائے وہ جوان دل، جوان ہمت اور جوان سال رہتا ہے اس کی قوتِ ارادی تازہ اور جوان رہتی ہے۔

جو آدمی مطالعہ ترک کر دے، وہ جوان دل نہیں رہ سکتا خواہ وہ ۲۰ سال کا ہو یا ۸۰ سال کا، وہ زندگی کی سرگرمیوں سے محروم ہو جاتا ہے۔ انسانی دماغ پانی کے چشمہ کی مانند ہے اگر اس میں تازہ پانی پیدا نہ ہو تو ـــ وہ پانی سڑ کر بوسیدہ ہو جائے گا۔

جوں جوں انسان بوڑھا ہوتا ہے۔ اس کو نئی باتیں سیکھنی چاہئیں اور کچھ پرانی باتیں فراموش کر دینی چاہئیں، جو اس کے لیے مضر ثابت ہو چکی ہوں کیونکہ جو چیز آج سے ۳۰ سال پہلے مفید تھی وہ آج مضر ہو سکتی ہے۔

ہر شخص کے دماغ کے ساتھ ردی مواد کے لیے علیحدہ ٹوکری ہونی چاہیے جیسی کہ دفاتر میں ردی کاغذات کی ٹوکری ہوتی ہے۔ پس جس چیز سے انسان کو کوئی فائدہ نہ پہنچا ہو وہ تلف کر دینی چاہیئے، ہمیں اپنے آپ کو اپ ٹو ڈیٹ رکھنا چاہیئے۔

جوانی کو قائم رکھنے کے آزمودہ گُر!

جنگل میں چوکڑیاں بھرتے ہوئے ہرن کی طرف دیکھئے آسمان کی لامحدود وسعتوں میں پرواز کرتے ہوئے پرندوں کی طرف نگاہ دوڑایئے۔ وہ کیسے زندہ اور پھرتیلے نظر آتے ہیں؟ جانوروں اور پرندوں کے علاوہ ہر جاندار جوان بننے کی کوشش کرتا ہے۔ انسان بھی اسی خبط میں منہمک ہے۔ کیوں نہ ہو جوان بننے کی اس طرح کوشش کرنا کوئی غیر قدرتی امر نہیں ہے کیونکہ جوان اور خوبصورت بنے رہنا ہمارا پیدائشی حق ہے۔

جوان اور خوبصورت وہی رہ سکتا ہے جس کی صحت اچھی ہو اور اچھی صحت اسی کی ہو سکتی ہے جس کی جسمانی کل باقاعدہ اپنا کام کرتی ہو۔ جسمانی کل کو باقاعدہ چلانے کے لیے ضرورت اس بات کی ہے کہ ہم قدرتی اصولوں کی پیروی کریں۔ موجودہ اور نئی تہذیب نے ہم لوگوں کو قدرت سے کوسوں دور رکھ چھوڑا ہے اور اگرچہ اپنے آپ کو تعلیم یافتہ اور مہذب کہتے ہیں اس کے باوجود بھی ہماری موجودہ زندگی قدرت سے دور ہو جانے کے باعث نہایت ہی بری طرح سکون سے محروم ہو چکی ہے۔

خوبصورت اور جوان بننے کے لیے ہم بیش قیمت کپڑے پہنتے ہیں۔ بڑھیا سے بڑھیا صابن اور پوڈر کا استعمال کرتے ہیں، اچھے سے اچھے خوشبودار تیل اور عطر لگاتے ہیں۔ یہ تو ایک قسم کا فریب باطل یعنی سراب ہی ہے۔ جس کے پیچھے پڑ کر انسان کی ایک کافی تعداد بے قرار ہو رہی ہے۔ جوانی اور دلکشی کو برقرار رکھنے کے لیے ہمیں ان غیر قدرتی اشیاء کا استعمال چھوڑ کر قدرت کی نعمتوں یعنی کھانے، پانی، ہوا اور دھوپ وغیرہ سے مدد لینی چاہیئے۔

جوانی کو قائم رکھنے کی بہت اہمیت ہے جو کھانا ہم کھاتے ہیں اس کا اچھا یا برا اثر جسم اور دل پر پڑتا ہے۔ اس لیے کھانے کے انتخاب میں ہمیں نہایت احتیاط سے کام لینا چاہیئے۔ قدرت میں کھانے کا میدان نہایت وسیع ہے جو بھی کھانا کھایا جائے وہ جسم میں پھرتی لانے والا ہو۔ اچھا خون پیدا کرے اور اس میں وہ تمام اجزا پائے جائیں جن کی ضرورت جسم کو پڑتی ہے۔

کس قسم کا کھانا کس کے لیے موافق ہے اس کا فیصلہ ہر شخص کو خود تجربہ کر کے کرنا چاہیئے۔ عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ بعض کھانے تو ایسے ہوتے ہیں جس سے ایک کو تو

فائدہ پہنچتا ہے۔ لیکن اُن ہی کھانوں سے دوسروں کو نقصان ہوتا ہے۔ مگر اس بات میں سب لوگ متفق ہیں کہ کھانے کی چیزیں ایسی ہوں جس میں پروٹین، نمک، پانی اور وٹامن ملا ہوا ہو۔ ہر قسم کے اناج وہری سبزی پھل، دودھ، مکھن اور گھی میں تمام اجزا پائے جاتے ہیں۔ کھانا ہمیں کتنی مقدار میں کھانا چاہیئے اس کا فیصلہ بھی انفرادی طور پر ہونا چاہیئے جو لوگ جسمانی محنت نہیں کرتے انہیں تھوڑا کھانا چاہیئے۔

ہمیں کافی دفعہ بیچ بیچ میں دن میں تین یا چار بار کھانے کی ضرورت ہے۔

صبح سات بجے پاؤ ڈیڑھ پاؤ دودھ پیا جائے اور اس کے ہمراہ تھوڑی سی کشمش، انجیر یا کھجور بدل بدل کر کھائی جائے۔ گیارہ بجے پیٹ بھر کر کھانا کھایا جائے اس میں روٹی چھلکے دار دالیں، پکی ترکاری اور سلاد (کچی سبزی جیسے ٹماٹر وغیرہ) ہو۔ ہر ترکاریوں میں زیادہ مصالحہ نہ ڈالا جائے۔ شام کے وقت اگر بھوک لگے تو موسمی تازہ پھل کھائے جائیں اور ایک پاؤ دودھ پیا جائے۔ رات ساڑھے سات بجے روٹی، سبزی اور پھل وغیرہ کھایا جائے۔

کھانا کچل کچل کر کھانا چاہیئے ایسا نہ کرنے سے جسم میں سستی پیدا ہوتی ہے۔ اور معدہ خراب ہو جاتا ہے۔ اسی طرح کم بھی نہیں کھانا چاہیئے۔ کیونکہ کم کھانے سے آخر کار انسان کو نقصان پہنچتا ہے۔ نشہ آور چیزوں کا استعمال نہیں کرنا چاہیئے۔ چائے اور سگریٹ بھی نہیں پینا چاہیئے۔

کھانے کے بعد ورزش کا نمبر آتا ہے۔ ورزش کرنے سے قوت ہاضمہ درست رہتا ہے اور گوشت و پوست کا ارتقا بھی ہوتا ہے۔ ورزش کئی قسم کی ہے لیکن سب سے اعلیٰ ورزش جس کو مرد، عورت، بچہ بوڑھا سب باآسانی کر سکتے ہیں۔ صبح کھلی ہوا میں گھومنا ہے۔ کھلی ہوا میں چار پانچ میل گھومنے سے ہمارا جسم چوبیس

گھنٹے تک کام کرنے کے لیے پھرتیلا ہو جاتا ہے۔

صحت کے ساتھ ساتھ جسم کے اعضا کو بھی سڈول بنانا چاہیئے۔ اس کے لیے علی الصبح پچاس ڈنڈ اور پچاس بیٹھکیں کرنی چاہیئے۔ اس کے ساتھ ڈمبل کی بھی ورزش کرنی چاہیئے۔ ڈمبل کی ورزش سے جسم سڈول اور خوبصورت تیار ہوتا ہے۔ ایک صحت مند انسان کا جسم خوب گٹھا ہوا ہوتا ہے اور اس کا چہرہ سرخ ہوتا ہے۔

دن بھر کام کرنے کے بعد جسم کو آرام دینے کی ضرورت ہے۔ سونے سے بڑھ کر جسم کو آرام دینے والا کوئی دوسرا ذریعہ نہیں ہے۔ اس کے لیے کھلی جگہ میں صاف بستر پر چھ گھنٹہ سے آٹھ گھنٹے سونا چاہیئے۔ یہ صحت کے لیے نہایت ضروری ہے۔ سونا جسم کی تھکان کو اسی طرح کھینچ لیتا ہے جس طرح پانی کو اسفنج۔

جسم اور دل کو تندرست رکھنے کے لیے ہمیشہ خوش رہنے کی بڑی ضرورت ہے۔ دل کا جسم پر کتنا زبردست اثر پڑتا ہے۔ اس کا تجربہ آپ لوگوں نے اپنی زندگی میں کیا ہوگا۔ جب آپ کو کسی بات کی تشویش ہوتی ہے تو رات بھر نیند نہیں آتی اور دل ہمیشہ اداس رہتا ہے کیا غریب کیا مالدار کیا بڑے کیا چھوٹے سب کے پیچھے ایک نہ ایک تشویش لگی ہوئی ہے۔ فکر کرنے کا آخر کوئی فائدہ تو ہوتا نہیں جس بات کے لیے تشویش کی جاتی ہے۔ اس کے حل کرنے کے لیے کوشش کرنی چاہیئے اگر پھر بھی کامیابی نہیں ملتی تو وہ واقعہ ہو کر ہی رہے گا۔ اس کا سامنا بہادری سے کرنا چاہیئے۔ تشویش کرتے رہنے سے تو انسان کاہل ہو جائے گا۔ اس کے کام میں اور بھی زیادہ خرابی پیدا ہو جائے گی۔ اس لیے گھن کی طرح جسم کو کھانے والی اس تشویش کو ہمیشہ دور رکھنا چاہیئے۔

غصے کا بھی جسم پر بڑا اثر پڑتا ہے۔ غصہ کرنے والے کے جسم میں زہر پیدا ہو جاتا ہے۔ امریکہ کے ڈاکٹروں نے تجربات کر کے دیکھا ہے کہ غصہ کرنے والوں کا خون چھوٹے چھوٹے جانوروں میں پچکاری کے ذریعہ داخل کیا گیا اور وہ فوراً مر گئے۔ کام (شہوت موہ (لالچ) غصہ وغیرہ خرابیوں کا بھی ایسا ہی خوفناک اثر جسم پر پڑتا ہے۔

پروفیسر ایلمر گیٹس فرماتے ہیں کہ میں نے تجربہ کر کے دیکھا ہے کہ کام ودھ لوبھ موہ وغیرہ حقیر خرابیاں جسم میں زہر پیدا کرتی ہیں اور جسم کو برباد کر ڈالتی ہیں۔ برعکس اس کے بلند خیالات جسم کو مضبوط بنانے میں کافی امداد دیتے ہیں۔

جوانی کو قائم رکھنے کے لیے برہمچریہ کی بھی بڑی ضرورت ہے۔ آج کے نوجوان برہمچریہ کی طرف سے بالکل غافل نظر آتے ہیں۔ یہ ایک بڑی بھاری بدقسمتی کی بات ہے۔ برہمچریہ بنیاد ہے جس پر ہمارے جسم کی عمارت کا انحصار ہے۔

خیالات، زبان اور فعل سے پاکیزہ رہنے کا نام ہے برہمچریہ، برہمچریہ عقل کو بڑھاتا ہے۔ جسم کو سڈول بناتا ہے۔ دل اور پھیپھڑوں کو مضبوط کرتا ہے برہمچریہ پر عمل کرنے سے انسان کی زندگی بڑھتی ہے اور اسے سکون ملتا ہے۔

ہمارے جسم کی مشین اس طرح کی بنی ہوئی ہے کہ اگر احتیاط کے ساتھ اس کی حفاظت کی جائے تو کم از کم سو سال تک تو یہ ضرور ہی چل سکتی ہے۔ ہاں اگر اس میں ہماری غفلت رہی تو یہ بہت جلد بگڑ سکتی ہے۔

عالم جوانی میں ہی مر جانا ہمارے زمانہ کی ایک عام بات سی ہو رہی ہے۔ ہمیں جی توڑ کر اس بات کی کوشش کرنی چاہیئے کہ ہماری جوانی ہمیشہ قائم رہے۔ ہمیشہ جوان رہنا تو ہمارا پیدائشی حق ہے۔

عمر بھر جوان بنے رہنے کا واحد علاج

طبی کتابوں میں تندرستی اور طویل عمری کا واحد علاج برہمچریہ بتایا گیا ہے۔ برہمچریہ سے ہی طویل عمری اور تندرستی یعنی زندگی کی اصلی مسرت حاصل ہوتی ہے۔ بیماریوں سے چھٹکارا حاصل کرنے کے لیے تندرست رہنے کے لیے جسمانی اور دماغی ترقی کے لیے حصول علم اور ریاضت سب کے لیے برہمچریہ کی بڑی ضرورت ہے۔ تندرست اور خوبصورت اولاد پیدا کرنے کے لیے ازدواجی زندگی کو پُرلطف بنانے کے لیے، خدمت خلق اور دینی کاموں کے لیے بھی برہمچریہ کی ضرورت ہوتی ہے اگر ہم برہمچریہ کے اصولوں کو ٹھیک طور پر سمجھ لیں اور اس پر زندگی بھر سختی سے عمل کریں تو آج بھی ہماری پژمردہ زندگی میں خوشی اور انبساط کی لہر دوڑ سکتی ہے اور ہم عمر بھر کے لیے ثبات اور جوانی کے مزے لے سکتے ہیں۔

برہمچریہ .... کیونکر کی جا سکتی ہے اس کا مختصر بیان نیچے دیا جاتا ہے:۔

۱۔ تصور:۔ کسی خوبصورت عورت کا تصور دل میں لانا اس کی چال ڈھال بناوٹ اور سنگار وغیرہ کو یاد کرنا برے آدمیوں کی بری باتوں کو یاد کرنا کسی عورت سے آئندہ زمانے میں بھوگ بلاس کی خواہش کرنا

مالا۔چندن ،عطر، پھلیل وغیرہ نفسانی خواہشات کو تیز کرنے والی اشیاء کی یاد کرنا پہلے کی دیکھی ہوئی ننگی تصویروں کی یاد تازہ کرنا۔ان سے دل خراب ہوتا ہے اور آگے چل کر علم یا لاعلمی میں صحت کا نقصان ہوتا ہے۔

۲۔ سُننا :۔گندے اور بے ہودہ گانے سُننا۔عورتوں کی جسمانی خوبصورتی اور اُن کے اعضا کی تعریف سُننا۔اُن کے بناؤ سنگار کی باتیں سننا نفسانی خواہشات کو اُبھارنے والی کہانیاں اور دوسری باتیں سننا۔ان سب سننے کی باتوں سے صحت کا نقصان ہوتا ہے۔انسان کو چاہیے کہ وہ اس قسم کی سننے کی باتوں سے پرہیز کرے۔

۳۔ سُنانا :۔ اوپر لکھی گندی باتوں کو دوسروں کو سنانا۔نفسانی خواہشوں کو تیز کرنے والے گندے گیت گانا۔گندی اور لچر کہانیاں اور افسانوں کو خود پڑھنا اور دوسروں کو سنانا ، یہ سب باتیں بھی معیوب ہیں۔

۴۔ دیکھنا :۔عورتوں کی خوبصورتی کو غور سے دیکھنا۔اُن کی جسمانی بناوٹ کو دیکھنا۔عورتوں کی ننگی تصویروں کو دیکھنا۔بناؤ سنگار کے ناٹک ، سینما اور کھیل تماشے دیکھنا۔نفسانی خواہشات کو تیز کرنے والی چیزوں اور سجاوٹ کے سامان کو دیکھنا ، شیشے وغیرہ میں اپنی خوبصورتی اور سجاوٹ دیکھنا۔برہمچریہ.... میں یہ باتیں رکاوٹ ثابت ہوتی ہیں۔ان سے بچ کر رہنا چاہیئے اگر کہیں اتفاق سے ایسی کسی چیز پر نظر جا پڑے تو فوراً نظر ہٹا لینی چاہیئے۔

۵۔ فعل :۔عورتوں سے ہنسی مذاق کرنا ، ناچنا ، گانا ، نفسانی لذتوں کے لیے کلب وغیرہ میں جانا۔عورتوں سے ملنا ، انہیں گندے ارادوں سے

چھونا۔ یہ سب فعل صحت کے لیے ناواجب ہیں۔ ان سے بچ کر رہنا ہمارا فرض ہے۔

۶۔ سجاوٹ:۔ اپنے آپ کو خوبصورت بنانے کے لیے بالوں کو سنوارنا کنگھی کرنا جسم کو کپڑوں وغیرہ سے سجانا، عطر، پھلیل، لونڈر وغیرہ کا استعمال کرنا پھولوں کی مالا پہننا۔ پاؤڈر لگانا، ہونٹوں پر مسی لگانا، دانتوں پر سونا لگوانا۔ بغیر ضرورت کے صرف شوق کے لیے عینک لگانا وغیرہ سب طرح کی سجاوٹیں بھی نفسانی خواہشات کو بڑھاتی ہیں اور اُن سے ویریہ کا نقصان ہوتا ہے۔

۷۔ چھونا:۔ نفسانی خواہشات کے زیر اثر کسی عورت کو چھونا۔ بوسہ لینا۔ گلے لگا لینا۔ نرم و نازک اعضا کو چھونا اور ہم بستری کرنا۔ صحت کے لیے ان سب باتوں سے پرہیز لازم ہے۔

اوپر لکھی ہوئی باتیں صرف مردوں کے لیے ہی نہیں بلکہ عورتوں کے لیے بھی درست ہیں۔ مرد کو غیر عورت اور عورت کو غیر مرد کے ساتھ ان ساتوں قسم کے افعال سے پرہیز کرنا ہی چاہیئے۔

شادی شدہ مرد اور عورتوں کو بھی صرف اولاد پیدا کرنے کی قدرتی خواہش کو چھوڑ کر باقی سب قسم کی نفس پرستیوں سے بچنا چاہیئے۔

اب ہمیں ویریہ کے فوائد اور نقصانات پر غور کرنا ہے ویریہ سے جسم میں طاقت پھرتی اور کام کرنے کی لگن پیدا ہوتی ہے۔ گرمی، سردی دھوپ اور بارش برداشت کرنے کی طاقت آتی ہے، محنت کرنے پر بھی تکان محسوس نہیں ہوتی۔ بدن میں سستی نہیں آتی۔ بیماریوں کے حملے کو روکنے کی طاقت پیدا

ہوتی ہے۔ دل ہمیشہ خوش رہتا ہے اور کام کرنے کے لیے انسان چست رہتا ہے اولاد مضبوط اور طویل عمر پیدا ہوتی ہے، اعضاء جسمانی تندرست اور سڈول رہتے ہیں۔ دماغی طور پر انسان ترقی کرتا ہے، بزدلی دور ہو کر نڈرتا آتی ہے اور انسان بڑی سے بڑی مصیبت آجانے پر گھبراتا نہیں بلکہ اس کا بہادری سے مقابلہ کرتا ہے، غیرت اور خودداری کا جذبہ بڑھتا ہے۔ کمزوروں کو ستانے کا خیال دور ہوتا ہے اور ان کی خدمت کر کے دلی فرحت حاصل ہوتی ہے۔ بغض و عناد اور غصہ کم ہوتا ہے دوسروں کو معاف کر دینے کی ہمت پیدا ہوتی ہے ناامیدی دُور ہوتی ہے۔ ناکامیوں سے انسان گھبرا نہیں اٹھتا۔ بلکہ زیادہ ہمت اور حوصلے سے اُن کا مقابلہ کرتا ہے۔ سب سے بڑھ کر انسانی قابلیت پیدا ہوتی ہے۔ جس کے لیے ہمیں یہ انسانی جسم ملا ہے۔

اس کے برعکس ویریہ کے نقصان سے انسان طرح طرح کی بیماریوں کا شکار ہو جاتا ہے۔ جسم کھوکھلا ہو جاتا ہے، ذراسی محنت سے دل گھبرا جاتا ہے۔ تکلیفوں اور مصیبتوں کے برداشت کرنے کی طاقت نہیں رہتی۔ گرمی سردی زیادہ محسوس ہوتی ہے۔ قوتِ حافظہ کمزور ہو جاتی ہے، دماغ پراگندہ رہتا ہے اولاد کمزور اور تھوڑی عمر والی ہوتی ہے، قوت ارادہ کمزور ہو جاتی ہے مزاج چڑچڑا ہو جاتا ہے۔ غیرت اور خودداری مٹ جاتی ہے، کام میں دل نہیں لگتا، سستی اور سستی پیدا ہوتی ہیں۔ دل مشکوک رہتا ہے۔ کوئی نیا کام ہاتھ میں لینے کی ہمت نہیں ہوتی۔ بڑھاپا آگھیرتا ہے اور انسان جلد موت کے منہ میں چلا جاتا ہے۔

اب ہمیں ویریہ کی حفاظت کے طریقوں پر غور کرنا ہے۔ اگر ہم نیچے لکھی ہدائتوں پر عمل کریں تو ہمیں اس ضمن میں کامیابی ہو سکتی ہے۔

۱۔ ہر روز بلاناغہ کچھ وقت خدا کے دھیان میں لگا دیں۔ اپنے عقیدوں کے مطابق اچھی اچھی مذہبی کتب کا مطالعہ بھی ہر روز کیا کریں، نیک آدمیوں اور رولیوں کے سوانح حیات کو پڑھ کر اُن کے مطابق اپنی زندگی کو ڈھالنے کی کوشش کرتے رہا کریں۔

۲۔ رات کو جلدی سو کر صبح سویرے طلوع آفتاب سے کم از کم ایک گھنٹہ پہلے اُٹھنا چاہیئے۔ سوتے وقت ہاتھ اور پاؤں اچھی طرح دھو کر خدا کی یاد کرتے ہوئے سونا چاہیئے اور صبح اُٹھتے ہی خدا کی یاد سے روزمرہ کے کام شروع کرنے چاہئیں۔

۳۔ جہاں تک ہو سکے ہر روز ٹھنڈے پانی سے ہی نہائیں۔ بیماری کی حالت میں اور سردی کے موسم میں کبھی کبھی گرم پانی سے بھی نہا سکتے ہیں۔

۴۔ رفع حاجت کے بعد اعضائے تناسل کو ٹھنڈے پانی سے دھونا چاہیئے۔ ٹٹی اور پیشاب کی حاجت کو کبھی نہ روکنا چاہیئے۔

۵۔ سستی اور آلس میں وقت ضائع نہیں کرنا چاہیئے۔ دل کو ہمیشہ کسی اچھے کام کی طرف لگائے رکھنا چاہیئے۔

۶۔ ہر روز کسی نہ کسی طرح کی ورزشیں ضرور کرنی چاہیئے۔ اگر ہو سکے تو ہر روز پرانا یام کا ابھیاس بھی کرنا چاہیئے۔ شروع شروع میں پرانا یام کسی ماہر استاد سے سیکھنا چاہیئے، ورنہ فائدہ کی بجائے نقصان ہو گا۔

۷۔ مہینے میں کم از کم دو بار فاقہ ضرور کرنا چاہیئے۔ اس سے قوت ہاضمہ تیز ہوتی ہے اور پیٹ کی جملہ بیماریاں دور رہتی ہیں۔

۸۔ تیز اور مصالحہ دار خوراک سے پرہیز کرنا چاہیئے۔ مرچ، گرم مصالحہ، اچار کھٹائی زیادہ میٹھا اور زیادہ گرم چیزیں نہیں کھانی چاہئیں۔ ان سے نفسانی خواہش تیز ہوتی ہے۔ شراب بھنگ وغیرہ نشیلی اشیاء سے بھی پرہیز کریں، کھانا ہمیشہ سادہ، تازہ اور وقت پر کھائیں اور خوب چبا چبا کر کھائیں کشتہ جات اور بہت طاقتور ادویات کا استعمال بھی نہیں کرنا چاہیئے۔

۹۔ ہر روز صبح شام مقدور بھر کھلی ہوا میں پیدل سیر کیا کریں۔ کم از کم پانچ میل ہر روز ضرور چلنا چاہیئے۔

۱۰۔ عورتوں کے ساتھ تنہائی میں نہ رہیں اور نفسانی خواہشات کو تیز کرنے والی اوپر لکھی ہوئی باتوں سے ہمیشہ بچ کر رہیں۔

بڑھاپا ٹالا جا سکتا ہے

اور کھوئی جوانی پھر سے حاصل کی جا سکتی ہے

سائنس کی دنیا میں بڑھاپے کے متعلق ایک نیا تصور پرورش پا رہا ہے اب جسم کی طاقت اور خوبصورتی کو قدرت کے منصوبہ کا ناگزیر حصہ نہیں سمجھا جاتا روز بروز سائنسدانوں کا یہ شبہ بڑھ رہا ہے کہ بڑھاپا قبل از وقت آجاتا ہے اور کچھ سائنسدانوں کا تو یہاں تک خیال ہے کہ اگر ایک بار ہم بڑھاپے کے عمل کو مکمل طور پر سمجھ لیں تو انسان کی زندگی ۱۵۰ سال سے ۲۰۰ سال تک عام ہو جائے گی۔ دوسرے سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ بڑھاپا بھی ایک مرض ہے اور جس طرح دوسرے امراض کا علاج ممکن

ہے اسی طرح بڑھاپے کا علاج ہو سکتا ہے۔ بیماری کی شدت کی تھیوری کے موجد ڈاکٹر ہانس سیلائی کا کہنا ہے کہ آج تک کوئی شخص بھی بڑھاپے کی وجہ سے نہیں مرا لیکن ہم ابھی تک بڑھاپے کے عمل کا پتہ لگانے کے طریقے سے نہ آشنا ہیں انہوں نے اپنے ساتھی ڈاکٹروں سے کہا ہے کہ وہ یہ معلوم کریں کہ آیا بڑھاپے کو دور کیا جا سکتا ہے؟

اس کا مکمل جواب تو مسلسل تحقیق کے ذریعہ ہی مل سکتا ہے لیکن اس وقت بھی ڈاکٹروں کو بڑھاپے کے عمل کی رفتار کافی حد تک گھٹانے کے سلسلے میں کافی معلومات ہیں اور بعض حالات میں تو وہ بڑھاپے کے پہیئے کو الٹا چلانا بھی جانتے ہیں۔ اگر آپ بیس سال یا تیس سال کی عمر میں ہیں تو اس وقت آپ جو کریں گے وہ بعد کی عمر میں ڈرامائی اثرات مرتب کر سکتا ہے۔ اگر آپ ۴۰ سال یا پچاس سال کے ہیں تو آپ اس عمر کو کم کرنے میں بہت حد تک کامیاب ہو سکتے ہیں۔

آپ خود کو کتنا بوڑھا محسوس کرتے ہیں؟

لیکن اس مقصد کو حاصل کرنے کے لیے آپ کو مشورہ دینے سے قبل ہی بڑھاپے کی نفسیات کے متعلق بعض ضروری باتوں پر روشنی ڈال دینی چاہیئے۔ پہلی بات تو یہ ہے کہ ہر شخص یکساں رفتار سے بڑھاپے کی طرف نہیں بڑھتا۔ یہ کوئی حیرت کی بات نہیں ہے۔ غالباً ہم میں سے ہر شخص کو ۴۵ سال کے کسی ایسے آدمی کا علم ہوگا جو ۶۰ سال کے آدمی کی طرح کام کرتا ہے اور ۶۰ سال کے کسی ایسے شخص سے بھی واقفیت ہوگی جو دیکھنے میں ۴۵ سال کا لگتا ہو اور کام بھی ۴۵ سال کے آدمی ہی کی طرح کرتا ہو۔ کوئی بھی نہیں جانتا کہ ایسا کیوں ہوتا ہے، حالانکہ اس

سلسلہ میں بعض دلچسپ اندازے ضرور ہوتے ہیں اس امر کے بھی اشارے ملے ہیں کہ نوجوان ماں کے پیٹ سے پیدا ہونے والے بچے کی درازی عمر کے امکانات زیادہ عمر کی ماں کے پیٹ سے پیدا ہونے والے بدقسمت بچے کی عمر کے مقابلہ میں زیادہ ہوتے ہیں۔ اموات کے اعداد و شمار کے مطالعہ اور چوہوں اور دوسرے جانوروں پر لیبارٹری میں کیے گئے تجربات سے بھی اس کی تصدیق ہوئی ہے۔ غالباً زیادہ عمر کی ماں اپنے بچے کے خون میں ضعیفی کے ذرات پیدا کر دیتی ہے جس کی وجہ سے اُن کے ضعف اور کمزوری کی رفتار تیز ہو جاتی ہے۔

لیکن ضعیف ہونے کی رفتار میں فرق ہی پر کہانی ختم نہیں ہو جاتی۔ ڈاکٹر این جے بیرل کا کہنا ہے کہ:

"کسی ۳۰ سالہ شخص کا دل ۳۲۔ آنتیں ۴۰۔ پٹھے ۳۲ اور دماغ ۹ برس کا ہو سکتا ہے۔"

انہوں نے ایک ۹۰ سالہ شخص کا واقعہ بیان کرتے ہوئے انکشاف کیا ہے کہ اس کے اعضا ۳۰ سال کے شخص کے مقابلے کے، گردے ۶۰ سالہ شخص کے مقابلہ کے اور قوت احساس ۸۰ سال کے شخص کے مقابلہ کی تھی اور باقی چیزیں ۹۰ سالہ شخص والی تھیں۔

ہر شخص کو اپنے ضعیف ہونے کی رفتار سے پوری طرح واقف ہونا چاہیئے الیے جدید اعداد و شمار بنے ہیں جن کی بنیاد پر کوئی شخص خود بخود کہہ دے:

"اب میں بوڑھا ہو گیا"

ہمیں اپنے جسم کی کمزوریوں اور توانائیوں سے بھی واقف ہونا چاہیے اور اُن سے ضرورت کے مطابق نمٹنا بھی سیکھنا چاہیے اور جب بھی ممکن ہو، کمزور عضو بدن کی

طاقت بڑھانے کی کوشش کرنی چاہیئے

ڈاکٹر ناتھن ڈیلوشاک کا کہنا ہے کہ عمر کے اعتبار سے جسم کے مختلف اعضاء کی حرکت میں تبدیلیوں کا اظہار تیس سال کی عمر سے شروع ہو سکتا ہے یہ تبدیلیاں عمر میں اضافہ کے ساتھ ہی بڑھتی رہتی ہیں اور ۸۰ سال کی عمر تک کچھ اعضاء مثلاً گردے تیس سال کی عمر کے مقابلہ میں صرف آدھے بہتر حالت میں رہ جاتے ہیں اور کیمیائی تبدیلیاں اُن کے عمل کو روکتی ہیں۔ بڑھاپا شروع ہونے کا کوئی خاص وقت نہیں ہے یہ تو زندگی کے ساتھ ساتھ رفتہ رفتہ آتا رہتا ہے۔

دراصل اسی نقطہ پر بڑھاپے کی نوعیت کے متعلق زیادہ تر بحثیں شروع ہوتی ہیں۔ عظیم ماہر علم تشخیص امراض (PATHOLOGIST) ڈاکٹر اے۔ ایس وارتھن کا کہنا ہے کہ اُس کا بڑھاپا قدرت کے پروگرام کی وجہ ہے لیکن انگریز بائیولوجسٹ ڈاکٹر ایلکس کمفورٹ کا دعویٰ ہے کہ دوسرے جانداروں میں قدرتی پروگرام کا کوئی ثبوت نہیں ملتا۔ مثال کے طور پر مچھلی کے جسم کا کوئی عضو ضعیف نہیں ہوتا۔ ایک بوڑھی مچھلی کا گوشت بھی ویسا ہی ہوتا ہے جیسا جوان مچھلی کا۔ ایک کچھوے میں ۲۵ سال اور ایک سو سال کی عمروں میں بہت کم ہی فرق ہوتا ہے۔ کمفورٹ کے قول کے مطابق پیرانہ سالی یا بڑھاپا کسی عضو بدن کے معمول کے مطابق کام نہ کرنے کا نتیجہ ہوتا ہے۔

جنسی بلوغ کے بعد

ڈاکٹر رابرٹ ایس ڈیروپ نے مقناطیسی ٹیپ سے چلنے والے گائیڈڈ گران میزائل کی مثال دے کر اس موضوع پر بحث کی ہے ان کا کہنا ہے کہ جب تک ٹیپ

میزائل کے "دماغ" کو ہدایات فراہم کرتا رہتا ہے۔ اُس وقت تک سب ٹھیک رہتا ہے اور جیسے ہی ٹیپ ختم ہوتا ہے۔ میزائل سے غلطیاں سرزد ہونے لگتی ہیں اگر وہ نیچے گر جاتا ہے۔ انسانوں کے جسم میں ہدایتوں کا پروگرام اس کی تخلیقی طاقتوں میں پوشیدہ رہتا ہے۔ جو جسم کی نشوونما کی نگرانی کرتی ہیں اور مناسب اوقات پر سن بلوغ کی لیلی دباتی رہتی ہیں لیکن جنسی بلوغ کے بعد یہ ہدایات ملنا بند ہو جاتی ہیں جسم فطری تقاضوں کے مطابق کام نہیں کرتا اور میزائل ہی کی طرح اس سے غلطیاں سرزد ہو سکتی ہیں مثال کے طور پر ایک عضو بدن دوسرے عضو بدن کے مقابلہ میں زیادہ تیزی سے کمزور اور ضعیف ہونے لگتا ہے۔

یہی وہ مقام ہے کہ جہاں انسان کی ذہانت کام دے سکتی ہے۔ ہم جسم کے پروگرام پر حاوی ہو کر اس عمل کو روکنے یا الٹا چلانے کی کوشش کیوں نہیں کر سکتے؟ ابتدائی اقدامات دیر سے کیے جانے والے اقدامات کے مقابلہ میں زیادہ آسان ہوتے ہیں۔ یونانی اور رومن نوجوان لڑکیوں کی سانسوں کا لمس لے کر توانائی حاصل کیا کرتے تھے۔ پوپ انوسنٹ ہشتم نے تین نوجوانوں کا خون اپنی بوڑھی رگوں میں چڑھوا لیا تھا مگر وہ فوت ہو گیا۔ کیونکہ اس زمانے میں ڈاکٹروں کو متضاد قسم کے خون کی حقیقت نہیں معلوم تھی۔

ایک اہم حقیقت

یورپ میں سائنسدانوں کے ایک گروپ نے بڑھاپے کے مسئلہ کو جنسی غددوں کے ذریعہ حل کیا ہے۔ وہ بڑھاپے کے عمل کو خصی ہونے کے اثرات جنسی خواہش اور پٹھوں کی طاقت کے ضائع ہونے کے مساوی قرار دیتے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ جنسی غددوں کو نئی زندگی دے دی جائے تو انسان کے پورے جسم میں جوانی پیدا ہو جاتی ہے۔ پروفیسر سارا ڈون کو بڑھ

نے کتے کے بیضوں کے انجکشن لگوانے کے بعد دنیا کے سامنے بڑی خوشی کے ساتھ یہ اعلان کیا کہ

"اب میں ہر وہ کام کر سکتا ہوں جو پیرانہ سالی کی وجہ سے برسوں سے نہیں کر سکتا تھا"

لیکن دوسروں کو اس ترکیب سے فائدہ نہیں ہوا اور بوڑھا پروفیسر لوگوں کے لیے ہنسی مذاق کا ایک موضوع چھوڑ کر چل بسا اس کے بعد ویانا کے یوجین اسٹیناخ کا دور آیا جس کا عقیدہ تھا کہ مرد کے بیضوں کا آپریشن کر کے اُس نالی کو کاٹ دیا جائے جس سے حمل ٹھہرانے والا مادہ جاتا ہے۔ اس کا مقصد مرد کے جسم میں تازہ ہارمون پہنچانا تھا۔ سرجی وارونوف نے ایک دوسرے جنسی تجربہ کو اپنایا۔ اُس نے بوڑھے مردوں کے بیضوں (خصیوں) میں نوعمر بندروں کے بیضے جوڑ دیے۔ اس قسم کے جو تین آپریشن ہوئے اُن سے سرجی وارونوف کے نقطہ نظر کی تصدیق ہو گئی لیکن اس سے جو نئی زندگی پیدا ہوئی وہ دیرپا نہ ثابت ہو سکی اور جوانی کی لذتیں بہت کم مدت تک باقی رہ سکیں۔ یہ تینوں تجربات بھی جلد ہی مذاق کا موضوع بن گئے۔

وارونوف کے علاوہ دوسرے روسیوں نے بھی بڑھاپے کو روکنے کے عالمی ماہرین کو نئی راہیں دکھائیں۔ ان میں سے ایک ایلی میچینکوف تھا۔ اُس نے فتویٰ دیا کہ بڑھاپا ایک ایسے زہر سے پیدا ہوتا ہے جو زیریں آنتوں میں پوشیدہ ہوتا ہے اُس نے اُس کا علاج ترش دودھ تجویز کیا جسے "یوگرٹ" کہتے ہیں۔ اور جو اُس زمانہ میں صرف بلغاریہ کے کسانوں میں مستعمل تھا۔ وہ اسے آنتوں کی صفائی کے لیے استعمال کرتے تھے اس کے نتیجہ میں ساری دنیا میں "یوگرٹ" کا سیلاب آ گیا لیکن اس کے استعمال سے بھی بڑھاپے پر کوئی اثر نہیں پڑا۔ اس کے بعد اُس کے شاگرد ڈاکٹر الیکزنڈر روج کا دور آیا۔ اس نے ایک ایسا فارمولہ ایجاد کیا جو اجتماعی نس کو مقوی بنا کر نئی جوانی پیدا کرتا تھا لیکن خود اُس کے اندر یہ فارمولہ طاقت

نہ پیدا کر سکا اور وہ ۱۹۴۶ء میں ۶۵ سال کی عمر میں چل بسا۔

اس سلسلہ میں سوئٹزرلینڈ کے ڈاکٹر پال نیہانس کا نام بھی آتا ہے اس نے بوڑھے پوپ پئیس دوازدہم (بارہ) کو نہ پیدا ہوئے بھیڑ کے بچے کی شریانوں کا انجکشن لگانے کے فارمولہ کے ذریعہ "دوبارہ جوان" کر کے شہرت حاصل کی۔

نئی جوانی دینے والے تمام لوگ بڑھاپے کی طرح کے جذباتی مسئلہ سے نپٹنے کے وقت مشورہ کی طاقت کو فراموش کر دیتے ہیں۔ اس سلسلہ میں جو تجربات ہوئے ان میں یکسانیت پائی جاتی ہے۔ شروع میں تو نئی جوانی کا احساس ہوا، مگر جلد ہی سارا جوش و خروش ٹھنڈا پڑ گیا۔ براؤن سیکویرڈ کا فارمولہ اچھا تھا لیکن تکنیک خراب تھی۔ اس لیے کامیاب نہ ہو سکا۔ آج ہم نے مردوں اور عورتوں کے ہارمونوں کو الگ الگ کر لیا ہے اور انہیں اصلی حالت میں لوگوں کے بدن میں داخل کر سکتے ہیں۔ ہم کو یہ بھی معلوم ہے کہ یہ ہارمون انسانی بدن میں جا کر کیا کریں گے اور کیا نہ کریں گے ہم جانتے ہیں کہ یہ ہارمون انسانی جسم میں نئی توانائی حقیقی شکل میں نہیں پیدا کر سکتے۔ مرد کے ہارمون گرتی ہوئی جنسی حس کو اٹھا سکتے ہیں لیکن خراب آنتوں اور اعصاب کی شریانوں کو جن کا بڑھاپا لانے میں خاصا حصہ ہوتا ہے دوبارہ تازہ دم نہ بنا سکیں گے اسی طرح عورت کے ہارمون اس کی جنسی حس میں اضافہ اور جسم کی زرخیزی بڑھا سکتے ہیں لیکن اس زرخیزی کو سہارا دینے کے لیے جسمانی صحت میں اضافہ نہیں کر سکتے۔ کیونکہ جنسی غدود جسم کے نگراں غدود نہیں ہیں۔ لیکن نازک دور میں، جب بڑھاپے کی ابتدا ہو ہارمونوں کو داخل کر کے مفید اثر ڈالا جا سکتا ہے۔ اس کے ذریعہ جسمانی صحت کو کئی برسوں کے لیے روکا جا سکتا ہے۔

کچھ عورتوں کو قبل از وقت ضعیف ہونے کے تباہ کن عمل سے بچانے کے لیے تو

ہارمونوں کو داخل کرنے کا عمل نہایت مفید ہوتا ہے۔ جب ماہواری کا سلسلہ بند ہونے کے بعد ہارمون کی پیداوار رک جاتی ہے، تب ان عورتوں کے بدن میں انقلابی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔ پٹھے ڈھیلے پڑجاتے ہیں اور ہڈیوں میں کیلشیم کو سنگین نقصان پہنچتا ہے اس طرح ۴۵ سال کی عمر میں عورتیں کمزور ہو جاتی ہیں۔ بعض اوقات ڈاکٹروں کی طرف سے ہارمون داخل کرنے کا عمل نہ کرنے کی وجہ سے ایسی عورتوں کی صحت بحال نہیں ہو پاتی۔ ڈاکٹر ولیم ایچ ماسٹرس کا کہنا ہے کہ موجودہ طب کا ایک المیہ یہ ہے کہ حالانکہ ہم عورتوں کے ابتدائی دور میں بڑھاپے کے اثرات کو زائل کرنے کے طریقوں سے واقف ہیں لیکن ہم اس کے لیے بہت کم کوشش کرتے ہیں۔ یا کچھ بھی نہیں کرتے۔

جنسی طاقت کو برقرار رکھنے کے عمل

ہارمون کے ذریعہ بڑھاپے کو محدود پیمانہ ہی پر روکا جاسکتا ہے۔ یہ جسم کی جنسی طاقت کو برقرار رکھ سکتے ہیں اور ضعیفی کے اثرات کی شکار چلا میں معمولی طور پر جوانی کے نقوش پیدا کرتے ہیں۔ یہ آنکھوں کو تیز کرتے ہیں اور صحت مند ہونے کا عام احساس پیدا کرتے ہیں۔ لیکن کارول ولیمز نامی ایک بایولاجسٹ نے ایک ایسے ہارمون کا پتہ لگایا ہے جو حقیقی طور پر جوانی کا فوارہ کہا جاسکتا ہے۔ مگر ابھی تک یہ ہارمون صرف کیڑوں اور بعض جانوروں ہی میں پایا جاسکا ہے لیکن اس کی طاقت بہت ہے۔ سب سے پہلے بعض کیڑوں کے دماغ میں پایا گیا یہ ہارمون اس قدر طاقتور ہے کہ کیڑوں کی کھال پر لگانے ہی سے کام دے سکتا ہے اس کے اثر سے بڑھاپے کی رفتار رک جاتی ہے۔ ٹینی سن کے کمل کے پھول کی طرح یہ بھی بعد دوپہر کھلتا ہے۔ ابھی اس کا تجربہ انسانوں پر نہیں

کیا گیا ہے، لیکن جانوروں پر اس کا اثر اتنا ہی ڈرامائی ہوا ہے جتنا کیڑوں پر۔ حالانکہ ابھی پوری طرح یہ نہیں معلوم ہو سکا کہ یہ کس طرح کام کرتا ہے لیکن ڈاکٹر ویمس کو امید ہے کہ بڑھاپے کو دور کرنے کا یہ ایک امید افزا ذریعہ ہے۔ فی الحال یہ صرف امید کا ذریعہ ہے لیکن اس سے بہت سی امیدیں وابستہ ہیں۔

تمام سائنسدان ہارمونوں ہی پر تکیہ نہیں کر رہے ہیں۔ کافی سائنسدان بڑھاپے کو روکنے کے ایک اور ذریعہ "غذا" پر توجہ دے رہے ہیں۔ کھانے کے ذریعہ جوانی کو بڑھانے اور بڑھاپے کو روکنے کا طریقہ ہارمونوں کے استعمال سے زیادہ کامیاب ہے لیکن اسے اتنی شہرت کبھی نہیں دی گئی۔ جتنی ہارمونوں کے طریقہ کو دی گئی ہے۔

بڑھاپے کو غذا کے ذریعہ روکنے کے طریقے کے علمبردار ایک یونیورسٹی سائنسدان ڈاکٹر کلائیو میک نے چوہوں پر تجربات کر کے بڑھاپے کے متعلق ہمارے خیالات میں ایک انقلابی موڑ پیدا کیا ہے۔ میک نے پہلے چوہوں کو جمع کیا، اس کے بعد انہیں دو گروپوں میں تقسیم کیا۔ ایک گروپ کو اپنی مرضی کے مطابق کھانے کی اجازت دی گئی اور دوسرے گروپ کی خوراک سختی کے ساتھ محدود رکھی گئی۔ دونوں گروپوں کو پروٹین دھاتوں اور حیاتین کی یکساں مقدار دی گئی۔ مرضی کے مطابق کھانے کے گروپ سے تعلق رکھنے والے چوہے ۹۴۰ دن تک یعنی ۹۶ سال کی انسانی عمر کے برابر زندہ رہے۔

لیکن محدود غذا پانے والے گروپ کے چوہوں میں ایک حیرت انگیز بات پیدا ہوئی۔ وہ بوڑھے نہیں ہوئے۔ ایک ہزار دن کی عمر میں بھی (سو سالہ انسانی زندگی کے برابر) وہ پوری طرح جوان نہیں ہو سکے تھے۔ وہ سرگرم، چالاک اور ہوشیار رہتے۔ ایک ہزار دن کی عمر پانے کے بعد اس گروپ کو عام مقدار میں غذا دی گئی۔

اس تجربہ سے انسانی بڑھاپے کے متعلق سنسنی خیز نتیجہ برآمد ہوا، تجربہ نے ظاہر کیا کہ ایک سو سال کی عمر کا آدمی بھی ۲۵ سالہ شخص کی طرح ہو سکتا ہے میک کے اس تجربہ کا بڑھاپے کی تھیوری پر انقلابی اثر پڑا۔ اس وقت تک زیادہ تر سائنسدانوں کا خیال تھا کہ بڑھاپا ایک قدرتی عمل ہے جسے روکا نہیں جا سکتا لیکن میک نے ثابت کر دیا کہ انسانی جسم کے کسی بھی عضو کا ایک خاص عمر میں کمزور ہونا قدرتی عمل نہیں بلکہ خود انسان کی حرکات و سکنات ہیں زندگی اور جوانی تک کو انسان اپنی ہوشمندی سے بڑھا سکتا ہے۔

میک نے یہ بھی ثابت کر دیا کہ بڑھاپے کے عمل کے تیز ہونے کی وجہ ضرورت سے زیادہ کھانا ہے۔ اس نے سائنسدانوں کو تاریخ کی وہ کتابیں پڑھنے پر مجبور کر دیا جن میں ایسے لوگوں کی زندگی کے حالات لکھے تھے جو طویل عمر پانے کے باوجود جوان بنے رہے ۱۸ ویں صدی میں ایک برطانوی کسان سادہ دیہاتی خوراک استعمال کر کے کم سے کم ۱۵۰ سال تک زندہ رہا۔ وینیٹیاں کارنیس یومیہ ۱۲ اونس غذا استعمال کر کے ۹۸ سال تک زندہ رہا۔

کچھ سائنسدان ابھی تک میک کے بتائے ہوئے راستہ پر تحقیق کے گھوڑے دوڑا رہے ہیں اور یہ معلوم کرنے کی کوشش کر رہے ہیں کہ جسم کو واقعی کتنی خوراک کی ضرورت ہوتی ہے انہوں نے پتہ لگایا ہے کہ ۳۰ سال کی عمر کے بعد جسم کی غذائی ضروریات ۳۰ فیصد کم ہو جاتی ہیں، لیکن اس کے ساتھ ہی بعض مقوی چیزوں کی طلب بڑھ جاتی ہے۔ پروٹین خاص طور پر بہت ضروری ہوتی ہے۔ سینٹ لوئیس کے ڈاکٹر ولیم بی کونٹس کا کہنا ہے کہ بوڑھے لوگوں کو اپنی خوراک میں ۲۵ فیصدی زیادہ پروٹین کی ضرورت ہوتی ہے۔ اوسط عمر کے لوگوں کی خوراک میں پروٹین کی مقدار زیادہ اہم ہے۔ ۵۰ سال سے زیادہ عمر کے بہت زیادہ لوگ اناج اور روٹی کے ساتھ جو پروٹین حاصل کرتے ہیں ان کی توانائی

کی شکل میں قیمت بہت کم ہوتی ہے۔

ایک ڈرامائی تجربہ

عام طور پر کہا جاتا ہے کہ مناسب غذا کے ذریعہ بڑھاپے کو روکنے کے لیے بہت کچھ کیا جا سکتا ہے پیرانہ سالی فطری تقاضا نہیں ہے بلکہ جسم کے نامناسب استعمال اور ناقص غذا استعمال کرنے کی عادت کا نتیجہ ہے۔

ڈاکٹر ٹام اسپائز کے تجربات سے جو ڈرامائی نتائج برآمد ہوئے ہیں اُن سے غذا کی طاقت کی تصدیق ہوتی ہے انہوں نے تیس سال کی عمر سے بوڑھے ہونے والے ۱۰۰ افراد پر تجربہ کیا۔ اُن کا خیال تھا کہ اچھی خوراک نہ ملنے کی وجہ سے یہ لوگ ناکارہ ہوئے ہیں۔ انہوں نے انہیں پروٹین، قدرتی حیاتین اور دھاتوں سے بھرپور غذائیں دیں اور ساتھ ہی مصنوعی حیاتین بھی استعمال کرائیں۔ اس کے ساتھ ہی لیور ایکسٹریکٹ بھی دیا۔ اس کا نتیجہ حیرت انگیز نکلا۔ ان میں سے ۵ آدمی اتنے تندرست اور توانا ہو گئے کہ انہیں فوجی خدمات کے لیے قبول کر لیا گیا۔ بڑھاپے پر غذا کے ذریعہ قابو پانے کے اس اصول کا لب و لباب غذائیت سے بھرپور اور کم سے کم خوراک کا استعمال ہے۔

خطرہ کا عنصر

لیکن احتیاط کے طور پر یہ بتا دینا ضروری ہے کہ کسی کو بھی طبی نگرانی کے بغیر ایسی خوراک نہ لینی چاہیئے۔ لیکن اس میں بہت کم شبہ نظر آتا ہے کہ زیادہ تر لوگ ایسا نہیں کرتے بلکہ اس کا الٹ کرتے ہیں اور کاربو ہائیڈریٹ اور نشاستہ کے ذریعہ اپنے جسم

کی قوت عمل پر بوجھ بڑھا لیتے ہیں اور اس طرح بڑھاپے کی رفتار رُکنے کی بجائے تیز ہو جاتی ہے۔
سائنسی دنیا کے ایک دوسرے گوشہ میں غذا کے ذریعہ بڑھاپا روکنے کے دعویداروں اور ہارمونوں کے ذریعہ بڑھاپے پر قابو حاصل کرنے کی تھیوری کے حامیوں کو قدرے بھولا ہوا سمجھا جاتا ہے۔ ایک حصہ کا زور دوسرے حصہ پر پڑنے کے اصول کو ماننے والوں کے لیے جوان رہنا پُراسرار دنیا کی بات ہے اس اصول کے خالق ہانس سیلائی کا کہنا ہے کہ

"حقیقی نفسیاتی بڑھاپے کا یقین ولادت کے بعد گزرنے والی مدت سے نہیں کیا جا سکتا۔ بلکہ اُن تمام حالات سے کیا جا سکتا ہے جن سے انسانی جسم دوچار ہوتا ہے۔"

سیلائی کا یہ بھی کہنا ہے کہ

"آپ کو اپنے والدین سے ورثہ میں بعض توانائیاں ملتی ہیں اور ان توانائیوں کا ذخیرہ بینک اکاؤنٹ کی طرح ہوتا ہے جو اُسی طرح خرچ ہوتا ہے جس طرح چیک کے ذریعہ بینک سے رقم نکال کر خرچ کی جاتی ہے۔"

یہ توانائیاں دو طرح کی ہوتی ہیں ـــ ایک تو وہ جو استعمال کے لیے تیار ہوتی ہے اور دوسری توانائی وہ جو محفوظ رہتی ہے اور ہم جسے ضرورت پڑنے پر استعمال میں لا سکتے ہیں۔ لیکن محفوظ توانائی کی فضول خرچی انسانی جسم کے توازن کے لیے بہت مہلک ہو سکتی ہے۔ محفوظ توانائی کے بے تحاشا اور بے احتیاطی سے استعمال کے نتیجہ میں جسم میں طرح طرح کے امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔ آنتیں سخت ہو جاتی ہیں، دل کمزور ہو جاتا ہے۔ پیٹ کے اندر پھوڑا ہو جاتا ہے اور اسی قسم کے متعدد دوسرے روگ لگ جاتے ہیں۔

جوان رہنے کا دارومدار محفوظ توانائی کو خرچ کرنے کی رفتار پر ہے۔ اگر ہم اس محفوظ توانائی کو خرچ نہیں کرتے تو جوان بنے رہ سکتے ہیں۔ ہم یہ توانائی دو طرح سے خرچ کرتے ہیں۔

۱۔ ضرورت سے زیادہ کام۔

۲۔ اندرونی دباؤ اور کشیدگی پر پسپائی کا سب سے بڑا مشورہ یہ ہے کہ جسم کے کسی ایک حصہ سے ضرورت سے زیادہ کام نہ لیجیے۔ جسم کے تمام حصوں سے تھوڑا تھوڑا کام لیجیے۔ کام کی شدت پر قابو پانا ذہنی انتشار اور کشیدگی روکنے کے لیے ضروری ہے۔ اگر ہم اپنے اندر کشیدگی پائیں تو سمجھ لینا چاہیئے کہ ہم اپنے جسم کو ضرورت سے زیادہ اہمیت دے رہے ہیں جو لوگ جوان رہنا چاہتے ہیں اُن کے لیے یہ ایک مہلک بات ہے۔ لیکن اس کے معنی یہ نہیں ہیں کہ ہم کسرت اور ورزش نہ کریں۔

ڈاکٹر ولیلم راب نے حال ہی میں کافی تحقیق و مطالعہ کے بعد بتایا ہے کہ جسمانی ورزش دل کو ٹھیک حالت میں رکھنے کے لیے ضروری ہے انہوں نے کھلاڑیوں، کسانوں اور دوسرے محنت کے کام کرنے والوں کا موازنہ تاجروں نے طالب علموں اور کم محنت کے کام کرنے والے دوسرے لوگوں سے کرنے کے بعد یہ معلوم کیا ہے کہ جسمانی ورزشیں دل کو تقویت پہنچاتی ہیں اور کرسیوں پہ بیٹھ کر مسلسل کام کرنے والوں کے دل کی کمزوری اور خرابی ۲۰ سال کی عمر ہی میں شروع ہو جاتی ہے۔

تو کیا اس کے معنی یہ ہوئے کہ اگر آپ ورزش نہیں کرتے تو آپ پر بڑھاپا جلد طاری ہو جائے گا؟ نہیں۔ یہ ضروری نہیں ہے لیکن تجربہ سے معلوم ہوا ہے کہ چھ ہفتہ سے ۱۲ ہفتہ تک کی ورزش سے ڈھیلے پٹھے کس جاتے ہیں اور آنتوں میں

قابلِ ذکر توانائی آجاتی ہے۔ بڑھاپا روکنے کے لیے ورزش ہی بنیادی ضرورت نہیں بلکہ مشقت کا کام بھی بڑھاپے کی راہ میں رکاوٹ پیدا کر دیتا ہے اس لیے ہمیں ایک خاص رفتار سے جو قدرت نے ہمارے لیے طے کر رکھی ہے اپنی طاقت اور توانائی کو استعمال کرنا چاہیئے۔ کافی کام نہ کرنا بھی جسم کے لیے اتنا ہی مضر ہو سکتا ہے جتنا ضرورت سے زیادہ کام کرنا ہوتا ہے۔

بڑھاپے کے متعلق تحقیق کرنے والے ایک اور سائنسداں ڈاکٹر تھیوڑور کے کلمپ کا کہنا ہے کہ ہمارا زیادہ کھانا اور غیر متحرک طرز زندگی لاکھوں لوگوں کو قبل از وقت بوڑھا بنا دیتا ہے اُن کا کہنا ہے کہ ہم اپنے جسم کو کافی استعمال نہیں کرتے اور سب سے زیادہ حیرانی کی بات یہ ہے کہ ہم ہمیشہ اپنے دماغ کو نظر انداز کرتے ہیں۔ جوانی کو بنائے رکھنے کے لیے ذہنی توانائیوں کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔

آپ کے اپنے رویہ پر بہت زیادہ انحصار ہے

ڈاکٹر کلمپس کے بیان کے مطابق بڑھاپے کے خلاف استعمال کی جانے والی آخری اور بہت زیادہ غلط سمجھی جانے والی چیز دماغ ہے انسان کے اپنے دماغ کی اہمیت کا غلط اندازہ بکثرت لوگ اس غلط تصوّر کے تحت مشقت کرتے ہیں کہ ایک ۵۰ سالہ شخص دماغی طور پر اتنا توانا نہیں ہو سکتا۔ جتنا تیس سالہ شخص ہوتا ہے درحقیقت جسم کے دوسرے حصوں کے مقابلہ میں دماغ کے ضعیف ہونے کی رفتار بہت دھیمی ہوتی ہے۔ ڈاکٹر نالسنی بیلیے اُن کئی ماہرین نفسیات میں سے ایک ہیں جن کا خیال یہ ہے کہ ۵۰ سال کی عمر تک ذہانت میں اضافہ کی رفتار تیز رہتی

ہے۔ اس کے بعد ۸۰ سال کی عمر تک یہ ذہانت اپنی جگہ پر رہتی ہے۔ ۵۵ طالب علموں پر تجربات کرنے سے معلوم ہوا ہے کہ ۲۵ سال کی عمر میں یاد کرنے اور پڑھنے اور سیکھنے کی صلاحیت سب سے زیادہ ہوتی ہے اور دوسری ذہنی خصوصیات میں عمر کے ساتھ تیز رفتار اضافہ ہوتا ہے اس تجربہ کی اہمیت کو ضرورت سے زیادہ نہیں سمجھ لینا چاہیئے۔ کیونکہ دوسرے تجربات سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ آپ کی جوانی کے احساس اور عمل پر آپ کے رویہ کا براہِ راست اثر پڑتا ہے۔

غالباً آپ اس مبہم خیال میں مبتلا ہوں گے کہ جوانی کے دن گزرنے کا نام بڑھاپا ہے لیکن ایسا نہیں ہے۔ بڑھاپے کے متعلق متضاد خیالات ہیں ڈاکٹر جیکوب ٹکمین اور ڈاکٹر ارونگ لارج نے چند سال قبل ۱۶۶۳ افراد پر جن کی عمریں ۲۰ سے ۸۰ سال تک تھیں۔ تجربات کیے۔ دونوں ماہرین نفسیات نے ان لوگوں سے پوچھا کہ وہ جوان ہیں ـــ درمیانہ عمر کے ہیں یا کہ بوڑھے ہیں؟

ان لوگوں نے جو مختلف اور متضاد بیان دیئے وہ حیرت انگیز ہیں۔

۲۰۔۲۴ سال کی عمر کے گروپ کے ایک شخص نے خود کو درمیانی عمر کا بتایا

۲۵۔۳۴ سال کی عمر کے گروپ کسی شخص نے اپنے کو درمیانی عمر کا نہیں بتایا لیکن ۳۵۔۳۹ سال کی عمر کے گروپ میں ۲۸ فیصدی لوگوں نے خود کو درمیانی عمر کا بتایا اور اس کے بعد کی عمر کے لوگوں میں خود کو درمیانی عمر کا بتلانے والوں کی تعداد میں برابر اضافہ ہوتا گیا اور اس گروپ کے ایک شخص نے خود کو بوڑھا قرار دیا۔ جب کہ دوسری طرف ۴۰۔۴۴ سال کی عمر کے گروپ کے ۳۱ فیصدی لوگوں نے کہا کہ وہ خود کو جوان سمجھتے ہیں۔ ۴۵۔۴۹ سال کی عمر کے ۱۳ فیصدی لوگوں نے خود کو جوان بتایا اور ۷۰ ـــ ۷۹

سال کی عمر والوں کے گروپ کے ۱۲ فیصدی افراد تک نے خود کو بوڑھا تسلیم کرنے سے انکار کیا اور کہا کہ وہ درمیانی عمر کے ہیں اس کے بعد ان لوگوں سے یہ پوچھا گیا کہ ان کے خیال میں بوڑھاپا کب سے شروع ہوتا ہے؟ ۳۰ سال سے زیادہ عمر کی ان عورتوں اور مردوں نے جنہوں نے خود کو درمیانی عمر کا بتایا تھا اُن لوگوں کے مقابلہ میں جو خود کو جوان سمجھتے تھے بڑھاپے کے آغاز کی عمر پہلے بتائی۔ آخر میں اُن لوگوں سے ان کی زندگی کے متعلق ۱۹۵ سوالات کئے گئے۔ اس مرتبہ بھی یہ معلوم ہوا کہ جوانوں سے زیادہ بوڑھوں میں جوانی کی لگن اور اس کا احساس ہوتا ہے۔ اس تجربہ سے گویا یہ نتیجہ نکلا کہ آپ اتنے ہی جوان ہیں جتنے خود کو محسوس کرتے یا جس قدر سوچتے ہیں کہ آپ ابھی جوان ہیں لیکن یہ بات مسلمہ نہیں ہے۔ ایک ۶۰ سالہ شخص سو گز کی چھلانگ لگانے کی بات سوچ سکتا ہے لیکن اُسے فوراً اس کے ناممکن ہونے کا اندازہ ہو جائے گا لیکن اس میں بھی کوئی شبہ نہیں کہ اگر آپ نے ۳۵ سال سے زیادہ عمر کے آدمی کو درمیانی عمر کا سمجھنا شروع کیا تو آپ ایک انتہائی غلط طرزِ عمل کو اختیار کرنا شروع کریں گے جس کے نتیجہ میں نہ صرف نفسیاتی طور پر آپ خود کو بوڑھا سمجھنے لگیں گے بلکہ جسمانی اور ذہنی کمزوریوں، اقتصادی عدم سلامتی اور شخصیت کی شدت کا شکار ہونا بھی شروع ہو جائیں گے۔

ہارمون خوراک، کثرت ورزش اور شدت ــــ ان پانچ طریقوں کو سائنسدانوں نے بڑھاپے کو روکنے اور اس کا مقابلہ کرنے کے لیے ابھی تک تلاش کیا ہے۔ ہم ان طریقوں سے اُن لوگوں کے لیے جو اپنی جوانی برقرار رکھنے کے خواہشمند ہیں جو سبق حاصل کر سکتے ہیں وہ یہ ہیں۔

۱۔ ہارمون مفید ہیں۔ بالخصوص عورتوں کے لیے انہیں اندر داخل کرانا چاہیے لیکن صرف اپنے ڈاکٹر کے مشورہ سے۔

۲- بھاری بھرکم جسم بڑھاپے کی رفتار کو تیز کر دیتا ہے. نارمل وزن ہونا ضروری ہے غالباً اس سے زیادہ اہم بات اُس غذا کے معیار کی ہے جو آپ استعمال کرتے ہیں. بڑھاپے کا مقابلہ کرنے کے لیے پروٹین جو مٹر اور سیم کی پھلیوں کی طرح کی سبزی سے حاصل ہوتی ہے بہت ضروری ہے جسم کے ہر ۲ پونڈ وزن کے لیے ایک اونس پروٹین روزانہ لینی چاہیئے۔ چونکہ پروٹین زیادہ تر کھانوں کو پکانے کے بعد ملتی ہے اس لیے دودھ سے بننے والی چیزوں کو بھی کھاتے رہنا چاہیئے۔

۳- بہت سے ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ روزانہ تیس منٹ کی مفید ورزش بڑھاپے سے عمل کو دس سال روک دیتی ہے۔

ورزش کا ایک اچھا طریقہ سیر کرنا یا وزن اٹھانا ہے۔ کمر کو مضبوط بنانے کے لیے گہری سانس لیجیئے اور اُسے کم از کم ۔ اسیکنڈ تک روکیئے اس طرح ایک ماہ تک روزانہ ۵ مرتبہ عمل کرنے سے آپ کی کمر ایک سے ۱۲ انچ تک موٹی ہو سکتی ہے۔

کام سے کب گریز کریں؟

۴- شدت کے معنی کسی چیز کی زیادتی کے ہیں جسم کے وزن کا بڑھنا بھی ایک طرح کی شدت ہے اس کا تعلق کھانے اور دوسری بہت سی چیزوں سے ہے۔ طاقت کے سلسلہ میں اس کا براہ راست تعلق اس بات سے ہے کہ جب آپ ضرورت سے زیادہ تھک جائیں تو کام سے گریز کریں ۔ اگر آپ کو اپنے بچہ کی علالت کی وجہ سے رات آنکھوں ہی آنکھوں میں کاٹنی پڑی ہے تو پورے دن کا کام نہ کیجیئے۔ گھر کے کام کو پڑا رہنے دیجئے اور لمبی تان کر سو جایئے۔

۵۔ آپ کا رویہ ہر چیز پر اثر انداز ہوتا ہے اگر آپ کا یقین ہے کہ ۳۵ سال کی عمر جوانی کی ہے تو نئے تجربات اور نئے خیالات کے دروازے آپ پر کھلے رہیں گے آپ اپنے جسم اور دماغ کو کند ہونے کا موقع نہ دیں گے۔ یہ ذہنی اور جذباتی طاقت جسمانی طاقت بڑھائے گی اور آپ کو بھلا چنگا رکھے گی۔ جدید سائنس نے پہلے ۴ اصولوں کے متعلق جو نئی باتیں معلوم کی ہیں اُن کا انحصار پانچویں اصول ہی پر ہے اور اگر ایک طرف بیسویں صدی کے نفسیاتی تجربات کے طریقوں سے اس حقیقت کی تصدیق ہو چکی ہے تو دوسری طرف قدیم زمانے کے واقعات سے بھی اس کی تصدیق ہوتی ہے۔ کافی عرصہ قبل فارس کے بادشاہ سائرس نے مشہور فلسفی زوروسٹر سے سوال کیا تھا کہ وہ اپنی جوانی کیسے برقرار رکھ سکتا ہے زوروسٹر نے کہا تھا کہ کوئی شخص کئی سال زندہ رہنے ہی کی وجہ سے بوڑھا نہیں ہوتا۔ لوگ اپنے خیالات اور نظریات سے کنارہ کش ہونے کے بعد بوڑھے ہوتے ہیں۔ ماہ و سال کے اثرات جلد پر جھریاں ڈال دیتے ہیں لیکن جوش و ولولہ ختم ہونے سے روح پر جھریاں پڑ جاتی ہیں۔ فکریں۔ شبہ۔ خود پر اعتماد نہ ہونا، خوف اور مایوسی — یہ چیزیں ایسی ہیں جو سر جھکا دیتی ہیں اور جوش و خروش کو سرد کر دیتی ہیں آپ اپنے عقیدہ ہی کی طرح جوان ہیں، اپنے شبہات ہی کی طرح بوڑھے ہیں۔ اپنی خود اعتمادی ہی کی طرح نو عمر ہیں اور اپنے خدشات ہی کی طرح ضعیف ہیں۔ آپ کی جوانی آپ کی امیدوں کا کارواں اور بڑھاپا آپ کی مایوسیوں کا مظہر ہے۔

اندرونی قوت بڑھانے کا لاجواب قدرتی طریقہ

زندگی کا سارا دارومدار گردش خون پر ہے۔ ہمارا دل جو گوشت کے پٹھوں سے بنا ہوا ایک پمپ ہے زندگی بھر چوبیسوں گھنٹے کام کرتا ہے۔ دل عام طور پر ایک گھنٹے میں چار ہزار مرتبہ سکڑتا ہے ایک جوان آدمی میں خون کی مقدار تقریباً پچیس پونڈ ہوتی ہے اور یہ ایک انتہائی ضروری ہے کہ جسم کے ہر حصے میں یہ خون ضرور بالضرور پہنچے۔

کینسر یا اسی طرح کے دیگر غدود وغیرہ صرف اسی جگہ پیدا ہوتے ہیں۔ جہاں خون کی گردش ناقص ہو، آپ جب بھی اپنے جسم کے کسی حصے میں خون کی گردش کو تیز کرتے ہیں تو آپ اپنے اُس حصہ کو دیگر حصوں کے مقابلہ میں زیادہ جاندار بنا دیتے ہیں۔ بڑھاپے کے "سیل" (۔۔۔) یا خلیوں کو اس طرح باہر نکال پھینکا جاتا ہے اور نئے خلیے اُن کی جگہ لے لیتے ہیں عام طور پر یہ کہا جاتا ہے کہ ہر سات برس کے بعد ہم میں نئی نئی تبدیلیاں آتی ہیں۔ یہ بھی کہا جاتا ہے کہ اس طرح ہر سات برس کے بعد جسم کے ہر حصہ میں نئے جاندار خلیے جگہ لے لیتے ہیں اور پرانے خلیے خارج ہو جاتے ہیں لیکن کہا جاتا ہے کہ جسم کے ریشہ اس سے بھی زیادہ جلدی تبدیل ہوتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ اس کا مقصد صرف ہڈیوں کے اجزاء سے ہو۔ اس لیے جسم کے کسی بھی حصہ کو جاندار رکھنے کے لیے یا یوں کہنا بہتر ہوگا جسم کے کسی بھی حصہ کو پوری طرح جاندار رکھنے کے لیے خون کی گردش نارمل یا معمول کے

مطابق ہونا لازمی ہے اور جوں جوں ہماری عمر میں اضافہ ہوتا جاتا ہے توں توں ہمیں اس گردش کو تیز کرنے کی کوشش کرنی چاہیئے تاکہ خون کی گردش سے ہمارے جسم کے اعضاء اور ریشے اتنے ہی جاندار اور طاقتور رہیں جتنے کہ ہماری جوانی کے زمانہ میں تھے۔

خون کی گردش تیز کرنے کے واسطے جسم کے گوشت کے پٹھوں کی ورزش سے بہتر کوئی دوسرا طریقہ نہیں ہے جب آپ کسی گوشت کے پٹھے کی ورزش کرتے ہیں تو قدرتی طور پر اُس مخصوص حصہ میں خون کی زیادہ مقدار خود بخود پہنچ جاتی ہے۔ گوشت کے پٹھوں کے ریشوں میں اس طرح نئی زندگی آجاتی ہے اور نئے زندہ اور جاندار خلیے کافی زیادہ تعداد میں وہاں پہنچ جاتے ہیں۔

گوشت کے پٹھوں کی ورزش کے ذریعے جب بھی آپ اپنی قوت اور جان میں اضافہ کرتے ہیں تو اس کے ساتھ ہی آپ اپنی اعصابی قوت میں بھی اضافہ کرتے ہیں اور اس کے نتیجہ کے طور پر آپ اپنے جسم کی مردانہ طاقتوں میں بھی اضافہ کرتے ہیں۔ آپ اپنے جسم کے اعضا کو جتنا زیادہ فروغ دیں گے۔ آپ ہر طریقہ سے اُتنے ہی زیادہ مرد بھی بن جائیں گے۔ جس کے لیے خاص طور پر آپ کو اپنے "پیٹرو" کے حصہ کو تقویت دینے کی ضرورت ہے اس طرح آپ اپنے آپ کو زیادہ عرصہ تک برقرار و زندہ رکھ سکیں گے، اگر آپ بہت زیادہ دبلے پتلے ہیں اور آپ جسمانی طور پر اتنے نازک ہیں کہ آپ اپنے آپ کو برقرار یا قائم نہیں رکھ سکتے تو اس کے تدریجی نتیجہ کے طور پر مکمل مردانگی کے طاقتور جوہر کو یا تو ہمیشہ کے لیے کھو دیتے ہیں یا اُسے ہرگز فروغ نہیں دے سکتے۔

جسمانی نقل و حرکت سے جسم کا ہر حصہ فروغ پاتا ہے اور اندرونی اعضاء اور گوشت کے پٹھوں کی انتہائی ضروری طاقت میں بھی اضافہ ہوتا ہے یعنی جسم کا ہر حصہ چاہیے

اندرونی ہو یا بیرونی جسم نقل و حرکت سے فائدہ اٹھاتا ہے۔ خون کی اس سدھری ہوئی گردش کے اثر کے ذریعہ، ورزش سے تازہ، صاف اور آکسیجن سے بھرپور خون جسم کے ہر حصہ میں پہنچ جاتا ہے۔ جس میں اندرونی صفائی کی تاثیر ہوتی ہے اور جس کے ذریعہ بے کار اور غیر ضروری اجزاء نکل جاتے ہیں اور نئے صحت بخش اجزا سپلائی کر دیئے جاتے ہیں، جسم کے دور دراز کناروں کے ریشوں اور خلیوں تک آکسیجن پہنچ جاتا ہے اور جسم ایک نئی تازگی ایک نئی زندگی اور ایک نئی طاقت سے اُمنڈ پڑتا ہے۔

گوشت کے پٹھوں کے جمود کا مطلب ہے کہ گوشت کے پٹھوں کا خود گل سڑ جانا اور کام کرنے کے قابل نہ رہنا لیکن اس کا مطلب تو اس سے بھی کہیں زیادہ ہے۔ اس کا مطلب یہ بھی ہے کہ خون کی گردش ناقص ہے اور گھٹیا درجہ کا ہے اس کا مطلب یہ بھی ہے کہ جسم کے مختلف انتہائی ضروری اعضاء سست ہیں اور اُن کا عمل ناقص ہے اس سب کا قوتِ مردانہ پر بہت بُرا اثر پڑتا ہے اور قوتِ مردانہ کم ہو جاتی ہے جنسی اعتبار سے کوئی بھی ایسا شخص نارمل نہیں کہا جا سکتا جب تک کہ وہ جسمانی طور پر پوری طرح تندرست نہ ہو اور ہر اعتبار سے پوری طرح چست و چالاک نہ ہو جسمانی کڑا پن تھوڑے ہی عرصے میں نامردی میں تبدیل ہو جاتا ہے جس کے نتیجہ کے طور پر گوشت کے پٹھوں کی طویل عرصہ تک بے حسی شروع ہو جاتی ہے وہ آدمی جو اپنی طاقت اور مردانگی کھو دیتا ہے اُسے مرد کہلانے کا کوئی حق نہیں۔ وہ اپنی نسل کو قائم نہیں رکھ سکتا۔

اس نظریہ کو ذہن میں رکھتے ہوئے کہ ورزش نہ صرف جسمانی طاقت میں اضافہ کرتی ہے بلکہ قوتِ مردانہ میں بھی اضافہ کرتی ہے۔ میں نے اس نظریہ کے منطقی نتیجہ کے متعلق بہت سے تجربے کئے ہیں۔ جن سے چند انتہائی اہم اور قابلِ ذکر نتائج برآمد

ہوئے ہیں اور اُن سے زبردست اور غیر معمولی طور پر قوت مردانہ میں اضافہ ہوا ہے۔

جیسا کہ اکثر کہتا رہا ہوں کہ جسمانی قوت کا زیادہ تر انحصار اعصابی قوت پر ہے یعنی جسم کی اعصابی قوتوں کا تال میل کے ساتھ عمل کرنے پر منحصر ہے جنسی سسٹم اور عام جسمانی بناوٹ ایک دوسرے پر اثر انداز ہوتی اور عمل در عمل کرتی ہیں۔ مثال کے طور پر اگر آپ کسی جنسی مرض میں مبتلا ہیں یا اُن غدودوں کے گوشت کے پٹھوں کے کمزور ہو جانے کی وجہ سے علیل ہیں جن سے جسم کو زندگی بخشنے والا لعاب خارج ہوتا ہے تو اس طرح کی بیماریاں قدرتی طور پر عام جسمانی بناوٹ اور گٹھن پر کافی اثر ڈالتی ہیں۔ اس زندگی بخش لعاب کی ایک ایک بوند طاقت سے بھرپور ہوتی ہے اور ان کے ضائع ہونے سے یہ ساری طاقت بھی ضائع ہو جاتی ہے۔

مسئلہ یہ ہے کہ پیڑو کے گوشت کے پٹھوں کی زبردست طاقت کو بحال کر کے سارے افزائش نسل کے اعضائے مخصوص کی طاقت میں اضافہ کیا جائے افزائش نسل کے اعضائے مخصوص کا مطلب ہے وہ اندرونی اعضا جن سے منی بنتی ہے اور جس راستے سے پیشاب خارج ہوتا ہے یہ یاد رکھنا چاہیے کہ "اسپرماٹوریا" اور "پروسٹوریا" کے امراض میں جو منی ضائع ہوتی ہے وہ ان ہی اعضاء کے کمزور پڑنے کے سبب سے ضائع ہوتی ہے منی کے ساتھ رطوبت کے خارج ہونے کی خاص وجہ جس خلیہ سے یہ رطوبت خارج ہوتی ہے اس کا کمزور پڑنا اور لٹک جانا ہے۔ اس لیے ان کو سکیڑنا اور ان سے متعلق گوشت کے پٹھوں، ریشوں اور اعصاب کو منظم کرنا انتہائی ضروری ہے۔ مقامی طور پر ٹھنڈے پانی سے ٹکور، ایسی ورزشیں جن سے دوران خون یا خون کی گردش میں اضافہ ہو اور عام طور پہ دیگر تمام معاون اثرات ان اعصاب، ریشوں اور گوشت کے

پٹھوں کو منظم کرنے میں مددگار ہوتے ہیں لیکن اگر جسم کے ان اعضاء کی ہی ورزش کی جائے تو اس سے ان میں براہِ راست قوت آجاتی ہے اور جو طریقہ میں بیان کرنے والا ہوں اُس کا یہی مقصد ہے یہ طریقہ خاص ورزشوں کے علاوہ ہے۔

مجھے ایک دن خیال آیا کہ اگر "پروسٹیٹ" غدود کے گوشت کے پٹھوں اور ریشوں کی سیدھی براہِ راست ورزش کا کوئی طریقہ نکل آئے تو اس سے بہت فائدہ ہو سکتا ہے اس انتہائی اہم غدود کو قدرت نے جس جگہ لگایا ہے اُس سے صاف ظاہر ہے کہ قدرت خود اس انتہائی اہم غدود کی کارکردگی اور طاقت بخش عمل کو برقرار رکھنا چاہتی تھی یہ تو سب ہی جانتے ہیں کہ اگر کسی گوشت کے پٹھے کو کافی عرصہ تک بے کار اور غیر متحرک یا ساکن رہنے دیا جائے تو وہ پلپلا ڈھیلا اور نرم ہو کر لٹک جاتا ہے اور بعض دفعہ تو اپنی طاقت پوری طرح کھو کر مفلوج اور ناکارہ ہو جاتا ہے اب اس "پروسٹیٹ" غدود کی جائے وقوعہ کو دیکھئے، یہ مثانے کے منہ پر پیشاب خارج کرنے والی نالی کے گرد ہوتا ہے جس سے ظاہر ہے کہ روزانہ اس غدود کی خودبخود ورزش ہو جاتی ہے۔ یہ ورزش روزانہ پیشاب کے راستے سے تعلق رکھتی ہے اور اس غدود کی طاقت کے لیے کافی ہوتی ہے اس لیے یہ بہت اچھی طرح واضح ہو گیا ہے کہ قدرت کا اس غدود کو اس جگہ لگانے سے کیا مقصد ہے مقصد یہی ہے کہ طویل عرصہ تک غدود سے کام لینے کے باوجود بھی قوت مردانہ برقرار اور جاری رہے اب اس غدود کی مزید ورزش کے طریقے بھی سیکھے جا سکتے ہیں۔

آپ نے شاید یہ محسوس کیا ہو گا کہ اپنے جسم کے ان اعضاء پر آپ کا کافی کنٹرول ہے جب آپ پیشاب کرتے ہیں تو پیشاب کے راستے میں جو دو چار بوندیں پھنسی

رہ جاتی ہیں انہیں خارج کرنے کے لیے آپ اپنی پیشاب کی نلی کو قدرتی طور پر ایک قسم کا جھٹکا دیتے ہیں۔ یہ جھٹکا مثانے کی گردن اور پیڑو کے گوشت کے پٹھوں کے سکیڑنے سے پیشاب کی نلی کو لگتا ہے جس سے پیشاب کی آخری دو چار بوندیں بھی اگر وہ راستہ میں رک گئی ہوں تو خارج ہو جاتی ہیں اور پیشاب کا راستہ صاف ہو جاتا ہے۔ اب آپ ان متعلقہ گوشت کے پٹھوں کو اپنی مرضی کے مطابق سکیڑنا سیکھ سکتے ہیں اور جوں جوں آپ یہ مشق کرتے جائیں گے آپ کو محسوس ہوگا کہ آپ روز بروز اس مشق کو بہتر سے بہتر کرنے لگے ہیں۔

اس طرح کی ورزش کے فوائد کی تفصیل میں جانے کی کوئی ضرورت نہیں ہے ان ورزشوں کو عملی طور پر غیر معمولی حد تک مفید پایا گیا ہے اور جو شخص اس نظریہ کو آزمانا چاہے اس پر اس کے مفید ہونے کا راز خود بخود کھل جائے گا۔

یہ بھی آزمائیے

ا۔ بائیں پیر کی ایڑی گدا (ڈبر) اور انڈکوش (فوطہ) کے درمیان رکھئے۔

ب۔ دایاں پاؤں بائیں پاؤں کی ران پر رکھئے۔

ج۔ گدا کو اوپر کی طرف کشش کیجئے اور دبائیے۔

د۔ دائیں نتھنے سے ہوا کو آہستہ آہستہ کھینچ کر چھاتی میں بھر لیجئے۔ ہوا کھینچتے وقت پیٹ کو ریڑھ کی ہڈی کی طرف لے جائیے۔

ہ۔ ٹھوڑی کو گلے کے نچلے حصہ کے گڑھے میں لگا کر پیٹ کو باہر نکال دیجئے لیکن گدا کی کوشش قائم رکھئے۔

و۔ جتنے وقت میں ہوا کھینچی تھی اس سے چوگنے وقت تک روکے رکھئے۔

س۔ ٹھوڑی کو ہٹا لیجئے اور پیٹ کو اندر لے جائیے۔ لیکن گڈا کی کوشش قائم رہے۔ ایسی حالت کر کے سانس کو بائیں نتھنے سے چھوڑ دیجئے لیکن چھوڑنے کا وقت کھینچنے کے وقت سے دو چند رہے۔

مذکورہ بالا عمل ایک بار کا ضبط النفس ہوا۔ اس قسم کے دن میں چالیس پرانایام (ضبط نفس) کر لیجئے۔ تین ماہ میں ہی قوت پیدا ہو جائے گی اور متواتر ایک سال تک کرتے رہنے سے دماغی قوت میں کئی گنا اضافہ ہو جائے گی۔ پرانایام کرتے ہوئے پسینہ آجائے تو کامیابی سمجھیئے۔

طاقت کا قدرتی خزانہ

بادام قدرتی طاقت کا خزانہ ہے۔ پرانے زمانہ سے حکیم لوگ بادام کی تعریف کرتے ہیں اور مغل بادشاہ ہندو راجے باداموں کا حلوہ۔ باداموں کی خطائیاں کھاتے چلے آئے ہیں۔ وئید لوگ، حکماء دماغ کی کمزوری و آنکھوں کی بینائی کی کمی میں بیماروں کو بادام ہی کھلاتے ہیں۔ بڑے بڑے پہلوان، پروفیسر۔۔۔ شہ زور باداموں کا ہی استعمال کرتے تھے جسمانی و دماغی پہلوانوں نے باداموں کی بہت تعریف کی ہے۔

پروفیسر پہلوان ہمیشہ یہی فرماتے رہے اور اپنے لیکچروں میں باداموں کی ہی بزرگی جتاتے رہتے تھے۔ خاص کر نوجوانوں کو ہمیشہ یہی ہدایت کرتے کہ ہر روز صبح حاجت ضروری سے فارغ ہو کر، ورزش کرنے کے بعد باداموں کا دودھ پینا چاہیئے۔ ان کی رائے تھی کہ دنیا میں بادام جیسی طاقت دینے والی دوسری کوئی چیز نہیں۔

بادام کا طریقہ استعمال

گری بادام ۱۵ عدد، کالی مرچ ۱۵ عدد، دھنیا (موسم گرما میں) ۴ گرام الائچی خورد

۲ عدد سونف ۵ گرام پانی آدھا کلو۔

چاروں چیزوں کو رات کے وقت کسی برتن میں بھگو دیں۔ صبح کے وقت ورزش کے بعد بادام و الائچی کا چھلکا اتار کر کالی مرچ و سونف یا دھنیا کے ساتھ کونڈی میں رگڑیں جب خوب باریک ہو جائے۔ پانی گرم یا سرد حسب موسم و طبیعت، آدھ کلو ملائیں۔ کپڑے سے چھان کر مصری یا شہد ملا کر آہستہ آہستہ پیویں اور دو اڑھائی یا تین گھنٹے تک کچھ نہ کھائیں نہ پیویں۔ باداموں کو اپنا کام کرنے دیں پہلے ہفتہ میں صرف دس بادام سے شروع کریں۔ پھر حسب طاقت دو بادام فی ہفتہ بڑھاتے جائیں۔ دوسری چیزیں بھی آہستہ آہستہ بڑھاتے جائیں گرم طبیعت والے دھنیا، سرد پانی اور مصری استعمال کریں۔ سرد طبیعت والے سونف گرم پانی و شہد استعمال کریں۔ سردیوں کے دنوں میں ہمیشہ سونف کام میں لائیں۔ اپنی طبیعت کی گرمی و سردی کے موافق یہ چیزیں کم و بیش ہو سکتی ہیں۔ لیکن بادام بدستور رہیں گے۔ پروفیسر کیلاگ صاحب نے سات سال متواتر باداموں کے دودھ پر ہی گزارہ کیا۔ کیلاگ صاحب فرماتے ہیں کہ جن بچوں کو ماں کا دودھ یا گائے کا دودھ موافق نہ آتا ہو۔ بد ہضمی وغیرہ کی شکایت عام رہتی ہو۔ ان کو بادام کا دودھ دینا چاہیئے۔

دہلی کے مشہور حکیم اجمل خاں صاحب اکثر ان طالب علموں کو جو دماغ کی کمزوری و یادداشت کی کمی کے علاج کے لیے ان کی خدمت میں حاضر ہوتے تھے۔ ہمیشہ بادام، مکھن، شہد کھانے کی نصیحت کیا کرتے تھے ان کا خیال تھا کہ تازہ ناریل کی گری، بادام، مکھن و شہد کھانا، دماغ، آنکھوں و پٹھوں، ہڈیوں اور دل کو مضبوط بناتا ہے۔ انگریزی ڈاکٹر صاحبان بھی اب رفتہ رفتہ ان چیزوں کی قدر کرنے لگے ہیں۔ کئی پروفیسروں اور طالب علموں کا ذاتی تجربہ ہے کہ بادام کھانے

کی نسبت بلا ناغہ باداموں کا دودھ استعمال کرنے سے حافظہ تیز ہو جاتا ہے۔ دماغی کام کرنے کی طاقت بڑھ جاتی ہے۔ دماغی کام کرنے والوں کے لیے خاص کر امتحان کے دنوں میں باداموں، پھلوں اور دودھ سے بڑھ کر اور کوئی غذا نہیں ہے پروفیسر و ماسٹر صاحبان اپنے طالب علموں کو بادام کھانے کے بارے میں ضروری واقفیت کرائیں۔ پہلے خود تجربہ کر کے دیکھ لیں۔

امریکہ کی تین مشہور لیڈی ڈاکٹروں نے ایک مشہور رسالہ میں لکھا ہے۔

۱۔ ذیابیطس میں بادام اعلیٰ خوراک ثابت ہوتے ہیں۔

۲۔ بچوں کو بادام دودھ کی شکل یا سفوف کی شکل میں دینا زیادہ مفید ہے۔ کیونکہ بچے باداموں کو بغیر چبائے نگل جاتے ہیں۔

۳۔ باداموں میں جسم کی پرورش کے لیے ضروری پروٹین، روغن اور مٹھاس ہے باداموں کی چٹنی کمزور بیماروں کے لیے دیگر مرغن خوراکوں سے زیادہ مفید ہے۔

۴۔ جن ماؤں کے بچے اکثر بیمار رہتے تھے۔ کمزوری کی وجہ سے طاقت نہیں پکڑتے تھے۔ جب ان بچوں کو صرف باداموں کے دودھ پر رکھا گیا تو تین مہینہ کے اندر اندر وہ چنگے بھلے ہو گئے اور مناسب وزن پکڑ گئے۔

بڑھتی ہوئی عمر کے جسمانی و ذہنی اثر سے بچنا چاہتے ہیں تو

سگریٹ اور تمباکو وغیرہ کا استعمال

اس زمانہ میں ان چیزوں کو بالکل ہی ترک کر دینے کی ہر ایک سے امید رکھنا

بے سود ہے لیکن اتنا تو آپ کر ہی سکتے ہیں کہ بجائے اس کے کہ یہ آپکے مالک نہیں، آپ ان پر حاوی رہیں ہر چیز کو تھوڑی مقدار میں لیں جتنا کم سے کم ہو سکے نہ صرف اس سے آپ کی صحت اچھی رہے گی بلکہ آپ کی جیب بھی اتنی خالی نہیں رہے گی، جتنی اب رہتی ہے اور گھر کے بچوں کو گھی دودھ سے محروم کر کے آپ کا سگریٹ اور تمباکو وغیرہ کا استعمال کرنا تو ایک طرح سے بے انصافی ہی ہے دونوں میں توازن برقرار رہے تو بڑا اچھا ہے۔

ایسا کاروبار منتخب کیجئے جس میں آپ کو مسرت ہو

وہ کام کرنے سے جس میں آپ کا دل نہ لگے کوئی فائدہ نہیں، خواہ اس میں آپ کی اچھی آمدنی بھی ہو لیکن آپ کا دل دکھی رہے تو زندگی بے کار ہو جاتی ہے جس کام میں آپ کی دلچسپی ہو، اس میں اگر نصف آمدنی ہو، تب بھی وہ اچھا ہے لیکن سب کو اس طرح اپنا کام منتخب کرنے کی خوش قسمتی حاصل نہیں ہوتی اور حالات کی بنا پر وہ کام کرنا پڑتا ہے جس سے آپ کو نفرت ہو۔ اگر آپ اسے بہت کوشش کرنے کے بعد بھی نہ بدل سکیں تو جس کام میں آپ کی دلچسپی ہو اُسے آپ اپنی "ہابی" (HOBBY) بنا سکتے ہیں جیسے آپ کا دل کرتا ہے مضمون نگار بننے کو، لیکن آپ کو کرنی پڑے دوکانداری، دکان سے جو فرصت ملے اُسے لکھنے پڑھنے میں لگائیے۔ اس سے آپ کا دل خوش رہے گا اور موقع آنے پر شاید آپ اپنے دل کے مطابق کام کو پورا وقت دے سکیں۔ صرف ہاتھ پر ہاتھ رکھ کر قسمت کو کوستے رہنے سے اور آہیں بھرنے سے کہ کاش میں ایڈیٹر ہوتا یا فلم ایکٹر ہوتا کوئی فائدہ نہیں اپنے خالی وقت میں لکھنے کی کوشش کیجئے، ادبی مجلسوں میں جائیے۔ فلم ایکٹنگ نہ سہی، مقامی ڈراموں میں ہی حصہ لیجئے۔

طویل رخصت منائیے

چھٹیاں کسی دوسرے مقام پر جا کر گزاریئے، اس سے آپ کے دماغ کی وسعت ہوگی اور زندگی میں جوش اور ولولہ پیدا ہوگا۔ ایک ہی کام کرتے رہنے سے دل و دماغ پر جو اُداسی چھا جاتی ہے وہ دور ہو جائے گی اور واپس آکر اپنا کام آپ اچھی طرح کر سکیں گے۔

کچھ سوشل خدمت کا کام کیجیے

سونا، کھانا، کمانا، کھیلنا۔ یہ تو زندگی کے ساتھ چلتے ہی رہتے ہیں لیکن اگر آپ کروڑپتی بھی بن جائیں تب بھی آپ کو اس طرح کی زندگی سے حقیقی سکون و قرار نصیب نہیں ہوگا۔ آپ کو اپنی زندگی بے معنی سی لگے گی اس کے لیے ضروری ہے کہ کچھ عوام کی خدمت، اچھے شہریوں کے کام بھی کیے جائیں۔ سب جگہ بے غرض اور بے لوث ورکروں کی ضرورت ہے اور اگر آپ عہدوں کی ہوس اور دکھاوے کے چکر میں نہ پڑیں تو ہر جگہ آپ کا استقبال ہوگا۔ زندگی کے آخری ایام میں آپ اس کام پر فخر کر سکیں گے اور صبر و سکون سے وقت پورا کر سکیں گے۔

ایماندار بنیئے

دوسروں کے ساتھ اور اپنے ساتھ بے ایمانی چوری یا دھوکا کرنے سے گناہ یا دوزخ کا کتنا تعلق ہے یہ تو اس مضمون کے موضوع سے باہر ہے، لیکن آپ کے جسم پر ذہن پر ان کا کیا اثر پڑتا ہے۔ یہ ضرور سوچنے کی بات ہے۔

جب آپ کوئی ایسا ویسا کام کرتے ہیں تو اور کچھ نہیں تو آپ کو ڈر لگتا رہتا ہے۔ پریشانی ہوتی ہے۔ ہر وقت چوکنا رہنا پڑتا ہے اس سے آپ کے دل اور اعصاب پر برا اثر پڑتا ہے۔ دل کمزور ہو جاتا ہے۔ بلڈ پریشر (خون کا دباؤ) بڑھ جاتا ہے۔ قوت ہاضمہ میں خرابی آجاتی ہے اور رات کو نیند نہیں آتی ہے۔ ان سب سے عمر کم ہونا تو ضروری ہے۔

کچھ روپیہ جمع کیجئے

جتنا کمانا، اتنا خرچ کر ڈالنا بڑی بے سمجھی کی بات ہے اس لیے کبھی ضرورت پڑتی ہے تو آپ کو قرض لینا پڑتا ہے اور قرض کا بوجھ ایک اچھی خاصی بیماری سے کم نہیں ہے۔ اگر آپ کے پاس کچھ بچا ہوا روپیہ ہوتا ہے تو آپ کا دل بے فکر اور مطمئن رہتا ہے۔ آپ کے دل میں "محفوظ ہوتے" کا جذبہ قائم رہتا ہے یہ ٹھیک ہے کہ آج کی مہنگائی میں کچھ بچا کر رکھنا آسان کام نہیں ہے لیکن پھر بھی کہیں نہ کہیں آپ تھوڑی بہت کمی تو کر ہی سکتے ہیں۔ انشورنس (زندگی کا بیمہ) اس کے لیے بہت عمدہ علاج ہے۔ زبردستی آپ کو پریمیم نکالنا ہی پڑتا ہے جس سے آپ کا اپنے خاندان کے مستقبل کا فکر کچھ نہ کچھ تو کم ہو ہی جاتا ہے۔

آگے بڑھنے کی کوشش ضرور کیجئے لیکن

جہاں بالکل صبر و قرار بھی زندگی کے لیے نقصان دہ ہے وہاں چوبیسوں گھنٹے سب سے آگے نکلنے کی عجلت بھی اتنا ہی نقصان پہنچاتی ہے، آپ کا وہ دوست لکھ پتی ہو گیا، آپ کا پڑوسی بڑے اونچے عہدے پر پہنچ گیا اور آپ وہیں کے وہیں ہیں مقابلہ اور حسد کا یہ جذبہ حد سے تجاوز کر جاتا ہے اور رات دن آپ کو متفکر رکھ کر آپ کی

قوت ہاضمہ کو بگاڑ دیتا ہے۔ نس ناڑیوں کو کھینچ تان کر سخت کر دیتا ہے۔ تب آپ کو روک تھام کی تدابیر اختیار کرنی چاہئیں اس طرح کے مسلسل کھچاؤ سے پیٹ میں السر کی بیماری ہو جاتی ہے، جلد کی امراض ہو جاتی ہیں۔

اپنے سے آگے اور اوپر کسی اور کا خیال بھی رکھیئے

سکھ اور چین تلاش کرنے پر نہیں ملتے جتنا آپ ان کے پیچھے بھاگیں گے، اتنے ہی یہ دور رہوں گے اس لیے اپنی خود غرضی چھوڑ کر تھوڑا بہت دوسروں کی خدمت کرنے کا خیال بھی رکھیئے۔ لاکھوں کروڑوں اشخاص ایسے ہیں، جن کو سر ڈھانپنے کے لیے چھپر اور دونوں وقت پیٹ بھرنے کے لیے کھانا میسر نہیں ہوتا۔ آپ کو کم از کم اس کی تو بہت فکر نہیں ہے۔ ان بد قسمتوں کا اگر آپ دھیان رکھیں اور اپنے وقت اور غور و خوض کا کچھ حصہ ان کے لیے لگا دیں تو آپ کو ایک حیرت انگیز سکون ملے گا جس کی وجہ سے آپ اپنی چھوٹی چھوٹی اور غیر اہم تکالیف فراموش کر دیں گے یا انہیں صحیح صحیح جانچ سکیں گے۔

جوانی اور بڑھاپے کے متعلق نہایت ضروری واقفیت

۱۔ شادی کرنا کیا آپ کے لیے ٹھیک ہو گا؟

سو برس سے زائد دنوں تک زندہ رہنے والے اشخاص میں سے ۹۸ فیصد لوگوں

نے کم از کم ایک شادی تو کی ہی ہے اور لگ بھگ تیس فیصدی اشخاص نے دو یا دو سے زیادہ شادیاں کی ہیں۔ ہاں یہ لوگ بدچلن نہیں ہوئے۔

۲۔ بچے ہونا کیا آپ کے لیے ضروری ہے

سو برس سے زیادہ جینے والے لگ بھگ تمام اشخاص بال بچے دار ہوتے ہیں بچوں کو وہ زندگی ایک خوشی سمجھتے ہیں بوجھ نہیں۔ تحقیقات کرتے وقت ایک سو پانچ سال کی ایک بڑھیا نے بتایا تھا کہ اُن کی زندگی کے سب سے زیادہ جوشیلے ایام وہ تھے جب ان کے ۹ بچوں کا جنم ہوا تھا۔

یہ تو ہم اوپر ہی بتا چکے ہیں کہ زیادہ عمر تک زندہ رہنے والے عموماً تمام لوگ بال بچے دار ہوتے ہیں۔ ساتھ ہی یہ بھی بالکل سچ ہے کہ ان میں سے زیادہ کی مالی حالت بہت اچھی ہوتی ہے۔ اپنی محنت، مشقت اور عقلمندی سے وہ کافی کما لیتے ہیں اور بڑھاپے کی عمر تک دوسروں کو مالی امداد دینے کی استطاعت رکھتے ہیں۔

۴۔ زیادہ عرصہ زندہ رہنے کیلئے کیا یہ ضروری ہے کہ آدمی کبھی فراغت حاصل ہی نہ کرے؟

فراغت آپ حاصل کر سکتے ہیں لیکن اہم بات یہ ہے کہ فراغت حاصل کرنے سے آپ کا مقصد کیا ہے یہ بھی ممکن ہے کہ اپنے کام سے فراغت حاصل کرنے کے بعد آپ اپنے شوق کا یا عوام کی بہبودی کا کوئی کام کرنے لگیں اور اسی میں اپنے کام سے زیادہ محنت کریں۔ سو سال سے زیادہ عمر تک جینے والے لوگ فراغت حاصل کرنے کے بعد ایسے ہی دیگر کسی کام میں محنت و مشقت کرنے لگتے ہیں اور یہ بھی سچ ہے کہ ہر کام وہ تندہی سے کرتے ہیں۔ ہر طرح

کے کام میں انہیں لطف حاصل ہوتا ہے۔

۵۔ کیا آپکو ایسا کوئی کام تلاش کرنا چاہیئے جسمیں آپکی حالت ابتدا سے ہی مستحکم ہے؟

نہیں، سو برس یا اس سے زیادہ عرصہ تک جینے کے لیے ایک بات یہ ضروری ہے کہ آپ نوکری پیشہ نہ ہوں یا تو آپ کی اپنی کوئی ذاتی تجارت ہو یا کوئی ایسا کاروبار جس میں آپ بالکل آزاد ہوں۔ مثال کے لیے ڈاکٹری یا وکالت کا پیشہ ہو یا ریسرچ کا کام، بہبودی عوام کے کام وغیرہ۔ سو یا سو سے زیادہ برس تک زندہ رہنے والے تمام لوگ اکثر کوئی نہ کوئی ایسا ہی کام کرتے ہوتے ہیں جس میں وہ بالکل آزاد ہوتے ہیں۔ عورتیں بھی اسی طرح ہوتی ہیں۔ سو سے زیادہ برس تک زندہ رہنے والی عورتیں بھی آزادانہ طور پر کوئی نہ کوئی کام کرنے والی ہوتی ہیں۔

ایک بات اور — سو برس تک یا اس سے زیادہ زندہ رہنے والے لوگوں میں خود اعتمادی کا جذبہ کافی حد تک ہوتا ہے وہ بہت کم عمر میں ہی گھر چھوڑ کر نکل پڑتے ہیں اور اپنی آزادانہ جدوجہد سے دنیا میں اپنے لیے مقام بنا لیتے ہیں۔

۶۔ زیادہ عمر تک جینے کی خواہش رکھنے والوں کو شہروں میں رہنا چاہیئے یا دیہاتوں میں؟

زیادہ عمر تک زندہ رہنے کی خواہش رکھنے والوں کو نہ بہت بڑے شہروں میں رہنا چاہیئے نہ بالکل چھوٹے گاؤں میں۔ چھوٹے شہروں میں رہنا ہی اُن کے لیے مفید ہوتا ہے جہاں زندگی کی لگ بھگ تمام ضروری سہولتیں بھی مہیا رہتی ہیں اور بڑے شہروں کی بھیڑ بھاڑ اور شور و غل بھی نہیں رہتا۔ ان چھوٹے شہروں کے ماحول میں

ایک سکون رہتا ہے اور سو سے زیادہ عمر تک جینے والوں کے رہنے کے لیے یہی مقام سب سے زیادہ کار آمد ہوتے ہیں۔

۷۔ زیادہ عمر تک زندہ رہنے کے لیے کیا یہ ضروری ہے کہ صرف زمانہ حال کا خیال رکھا جائے ماضی اور مستقبل کے بارے میں کچھ نہ سوچا جائے؟

مستقبل کا دھیان آپ رکھیے۔ لیکن جلدی سے جلدی مستقبل میں پہنچ جانے کی کوشش نہ کیجیے۔ زیادہ عمر تک زندہ رہنے والوں کی ایک آنکھ زمانۂ حال پر رہتی ہے اور دوسری مستقبل پر۔ اور ماضی کی آپ فکر نہ کیجیے کیونکہ جو کچھ جیسا ہو چکا ہے اُسے آپ بدل نہیں سکتے اور پھر اس پر بیکار کا سوچ و بچار کرنے سے ہی کیا فائدہ ہے؟ یاد رکھیے بیکار کے پچھتاوے سے کچھ ہوتا تو ہے نہیں۔ ہاں لگن اور محنت کے سہارے جہاں تک ہو سکے مستقبل کو سنوارنے کی کوشش کیجیے صبر و اطمینان کے ساتھ۔

۸۔ فکر کرنا کیا نقصان دہ ہے؟

متفکر رہنے والا آدمی زیادہ دنوں تک زندہ نہیں رہ سکتا۔ صبر کے ساتھ اور ہنستے ہوئے حالات کا مقابلہ کیجیے۔ فکر کرنے کی کیا ضرورت ہے؟ بڑے بھائی فکر کرنے سے بھلا کبھی کسی کا کوئی کام ہوا ہے؟ سو یا اس سے زیادہ برس تک جینے والے تمام لوگ عموماً ڈر اور فکر سے دور رہنے والے لوگ ہی ہوا کرتے ہیں۔

زیادہ عمر تک جینے والے یہ لوگ خیالی بیماریوں کے شکار نہیں ہوتے بیمار بھی وہ بہت کم ہوتے ہیں۔

زیادہ عمر تک زندہ رہنے کیلئے کیا یہ ضروری ہے کہ کسی طرح کا نشہ نہ کیا جائے؟

زیادہ عمر تک زندہ رہنے والے کچھ لوگ تو یہ دعویٰ کرتے ہیں کہ اصول کے
رہنے کے باعث ہی وہ اتنی عمر تک جی سکے ہیں لیکن اس کا مطلب یہ نہیں کہ سو یا
ں سے زیادہ برسوں تک زندہ رہنے والے تمام لوگ بالکل زاہد ہی ہوتے ہیں۔ ان
ں سے کچھ نشہ کے شوقین بھی ہوتے ہیں لیکن ایک بات ضرور ہے کہ یہ لوگ زیادہ نشہ باز
یں ہوتے۔ ان میں سے کوئی اگر سگریٹ پیتا بھی ہے تو اس طرح نہیں کہ ایک کے
ایک سگریٹ پھونکتا ہی جائے۔ زیادہ عمر تک جینے والے لوگ جو بھی نشہ کرتے
ں کم ہی مقدار میں کرتے ہیں۔

عمر بڑھنے کے ساتھ کیا آدمی موت سے ڈرنے لگتا ہے؟

نہیں اگر آپ سو برس تک زندہ رہنے والے ہیں تو آپ زندگی میں کبھی موت
ہیں ڈریں گے بلکہ یوں کہیئے کہ موت کا کبھی خیال بھی نہیں آئے گا آپ کو۔

کیا سائنس پہلے سے یہ بتا سکتی ہے کہ کون شخص سو برس تک جیئے گا کون نہیں؟

اب تک سائنس جتنی ریسرچ کر پائی ہے اس کی بنا پر تو پہلے سے پیشن گوئی
نا مشکل ہے لیکن سو برس سے زیادہ عمر تک جینے والوں کی تمام خصوصیات جب
سلہ کن طریقے سے معلوم ہو جائیں گی تب کافی حد تک صحیح اترنے والی پیشن گوئیاں
نا سائنس کے لیے ممکن ہو جائے گا۔

زیادہ دنوں تک زندہ رہنے کا امکان اگرچہ جوانی کے ڈھلنے کے وقت سے ظاہر ہو جاتا ہے لیکن ۵۰ برس کی عمر کے قریب ہر شخص کی زندگی میں ایک دہشت خوف آتا ہے اس عمر میں لوگ اس بات کی کوشش کرنے لگتے ہیں کہ کہیں نوجوان اُن کو ہٹا کر اُن کی جگہ نہ لے لیں۔ لہٰذا اس کے بعد کی عمر میں جو شخص کاروباری خاندانی یا سماجی میدان میں اپنا مقام بنائے نہیں رکھ پاتا، اُس کے سو برس تک زندہ رہنے کا امکان بھی کم ہی رہتا ہے۔ یوں کہہ لیجئے کہ ایسے اشخاص سو برس کی عمر تک جیتے ہی نہیں۔

سائنس ابھی تک صرف اُن باتوں کا ہی پتہ لگا پائی ہے جن کے باعث لوگ سو برس کی عمر تک زندہ نہیں رہ پاتے اور اس لیے ان باتوں سے آپ کو محتاط بھی رہ کر سکتی ہے۔ سنیئے! آپ اگر زیادہ بحث کرتے ہیں، چڑچڑے مزاج کے ہیں، فکرمند رہتے ہیں اداس اور خوفزدہ رہتے ہیں، ضرورت سے زیادہ سوتے ہیں یا مایوسی اور ناامیدی کے خیالات آپ میں کُوٹ کُوٹ کر بھرے ہوئے ہیں تو زیادہ سے زیادہ ۶۵ برس تک زندہ رہنے کی امید رکھئے۔

بہ الفاظ دیگر جو شخص بگڑے ہوئے مزاج کے ہیں ان کے زیادہ دنوں تک زندہ رہنے کی امید نہیں کی جاسکتی۔

خوبصورتی کے نازوانداز

خوبصورتی دنیا میں ایک بڑی طاقت ہے یہ ایک بھاری مقناطیس ہے جو انسانی دلوں کے اندر چھپی ہوئی طاقتوں اور خوبیوں کو سطح پر کھینچ لاتا ہے خوبصورتی ایک روحانی طاقت ہے یہ مختلف انسانوں، قوموں اور مذاہب کے درمیان دوستی کے پل بنانے والی انجینئرنگ کی سائنس ہے۔ اس کی طاقت کا مقابلہ بھدی چیزیں نہیں کرسکتیں خوبصورتی دنیاوی خوشی کا خزانہ ہے۔ کسی نے کیا خوب کہا ہے کہ خوبصورتی خدائی ہے۔ خوبصورتی خدا کا اپنا دستخط ہے جو چیز دنیا میں جس قدر خوبصورت ہے اس میں اُسی قدر خدا کی قدرت موجود ہے۔ خدا نے قدرت کو بہت ہی خوبصورت بنایا ہے لیکن انسان نے اپنی غلطیوں سے اس دنیا کو بھدا اور بدصورت بنا دیا ہے۔ خوبصورتی کی قیمت کا اندازہ کون لگا سکتا ہے؟ خوبصورت کتے، گھوڑے اور دیگر جانور ہزار ہا پونڈ قیمت پاتے ہیں خوبصورت موٹروں مکانوں پلوں اور مشینوں پر لاکھوں روپیہ کی لاگت آتی ہے۔ خوبصورت عورتوں اور مردوں کی قیمت کا صحیح اندازہ لگانا تو انسانی مقدور سے باہر ہے۔ خوبصورتی ایک بجلی ہے جو ناتوانوں میں بھی طاقت پیدا کرتی ہے۔

اس وقت دنیا میں جس قدر فسادات، تکالیف، عوارض اور کمزوریاں موجود

ہیں۔ وہ ۸۰ فیصدی سے زیادہ خوبصورتی کی کمی کی وجہ سے ہیں۔ اگر دنیا کے لیڈر سیاست داں اور ماہران تعلیم خوبصورتی کے لیے اس قدر روپیہ، وقت اور طاقت خرچ کرتے جس قدر وہ ہتھیاروں اور فوجوں پر کر رہے ہیں تو دنیا آج اتنی بھدی اور بدصورت نظر نہ آتی۔ خوبصورتی کی سائنس اور فلاسفی علیحدہ ہی ہے۔ موجودہ سائنس دانوں نے خوبصورتی کی باریکیوں کی طرف توجہ نہیں دی اور اُس کی مخفی طاقتوں کی تحقیق نہیں کی۔

یونان کی تہذیب اس بات کی شاہد ہے کہ جس ملک میں خوبصورت مکان، باغات، باغیچے، سکول اور دلکش مناظر ہوں اور مکانوں کے اندر گلی کوچوں اور بازاروں میں سچی خوبصورتی کا راز ہو۔ وہاں فسادات اور جرائم کم ہوتے ہیں جو حکومتیں پبلک زندگی کو خوبصورت اور دلکش بنانے میں کافی روپیہ خرچ کرتی ہیں، انہیں عدالتوں اور پولیس پر بہت کم روپیہ خرچ کرنا پڑتا ہے۔ شفاخانے، جیل خانے، پاگل خانے، پولیس اسٹیشن اور عدالتوں کی رفیع الشان عمارات تہذیب کے تاریک پہلو کے نشانات ہیں۔ تاریخ بتلاتی ہے کہ اہل یونان کے ہاں یہ بھدی اور بدشکل عمارات بہت کم تھیں اور ان عمارات کا بڑا اور زیادہ ہونا گورنمنٹ کے دامن شہرت کے لیے بدنما سمجھا جاتا تھا۔ امریکہ، جاپان، اٹلی اور فرانس کے لیے سکولوں کی رپورٹیں بتلاتی ہیں۔ کہ جہاں سکولوں کی عمارتیں اچھی خوبصورت اور پُر فضا جگہ پر بنی ہیں اور اُن کی دیواریں، چھت، فرش کھیلنے کے میدان اور فرنیچر خوبصورت ہیں، وہاں طالب علموں کی اخلاقی حالت دوسرے سکولوں سے بدرجہا بہتر ہے۔ آپس کی لڑائی جھگڑے اور قانون شکنی کے مقدمات، جو آجکل سکولوں میں دیکھے جاتے ہیں اور اُن نئے سکولوں میں نظر نہیں آتے۔ ان دلکش حالات اور ماحول کا اثر ان طلبا پر اتنا اچھا ہوا ہے کہ

وہ عام بیماریوں سے بھی بچے رہتے ہیں۔ انہیں ڈاکٹروں کی تشخیص اور علاج کی شاذونادر ہی ضرورت پڑتی ہے ان جدید مدارس میں باغ یا غیچے کافی ہیں ہر کمرے میں گلدستے رکھے رہتے ہیں۔ سکولوں کا ٹائم ٹیبل اس قسم کا ہے کہ ہر گھنٹے کے بعد ہر ایک جماعت کا دوسرا گھنٹہ باغ میں درختوں کے نیچے اور پھولوں کے نزدیک گزرتا ہے۔

کیلے فورنیا (شمالی امریکہ) میں نئے قسم کے ہسپتال بنائے گئے ہیں جن کی دیواریں فرنیچر، تولیں اور ضروری سامان، اتنا خوبصورت بنا دیا گیا ہے، جس حد تک کہ ممکن تھا۔ ان ہسپتالوں کے سامان کے لیے ہر ایک چیز خوبصورت سے خوبصورت بنائی جاتی ہے اور کوشش جاری ہے کہ ان شفاخانوں میں کام کرنے والے مرد اور عورتیں بھی خوبصورتی کے تمام لوازم سے آراستہ ہوں گویا کچھ ایسا انتظام ہے کہ جدھر بیمار کی آنکھ اٹھتی ہے اُسے خوبصورت تصویریں، خوبصورت سامان اور خوبصورت انسان دکھائی دیتے ہیں۔ ریڈیو اور گراموفون کا بھی اسی قسم کا انتظام ہے۔ بیماروں کے لیے ان کی بیماریوں کی ضرورت کے مطابق خاص خاص ریکارڈ اور ریڈیو بنائے جاتے ہیں۔ ان شفاخانجات کے کارکنوں کا بیان ہے اور دیگر شفاخانوں کے نامور ڈاکٹر بھی شاہد ہیں کہ ان شفاخانوں میں بیماروں کا درد جلدی دور ہوتا ہے اور بیمار جلدی شفا پاتے ہیں یہ سب خوبصورتی کی برکات ہیں۔

اس وقت زمانہ خود بخود خوبصورتی کی طرف آ رہا ہے۔ یورپ اور امریکہ میں خوبصورتی کے مقابلے ہوتے ہیں۔ دنیا بھر کے خوبصورت مرد اور عورتیں اپنے اپنے ملکوں سے آ کر ان بڑے مقابلوں میں شامل ہوتے اور بڑے بڑے انعام پاتے ہیں۔ ان مقابلوں کو دیکھنے والوں سے بڑی بڑی فیسیں لی جاتی ہیں اور

بڑے بڑے ماہرین کامل ان مقابلوں کو کامیاب بنانے میں حصہ لیتے ہیں۔ لاکھوں روپے خوبرو مرد عورتوں کی بھینٹ چڑھائے جاتے ہیں اور دور دراز ملکوں سے تماشائی یہ تماشہ دیکھنے آتے ہیں۔

خوبصورتی کے جوہر کی صحیح تنقید کرنے والے اور گراں بہا انعامات پانے والے مرد عورتوں کا بیان ہے کہ خوبصورتی تندرستی کا آئینہ ہے۔ اپنے آپ کو زیادہ سے زیادہ خوبصورت بنانا ہر ایک شخص کا اولین فرض ہے۔ خوبصورت انسانوں کے دوست بہت ہوتے ہیں۔ وہ دشمنوں کو بھی بہت جلدی دوست بنا لیتے ہیں۔

خوبصورتی کی کئی قسمیں ہوتی ہیں ___ رنگ کی خوبصورتی، خط وخال کی خوبصورتی، آواز کی خوبصورتی، لیاقت کی خوبصورتی، شرافت کی خوبصورتی، دولت کی خوبصورتی، عبادت کی خوبصورتی، تندرستی کی خوبصورتی، خدمت کی خوبصورتی، گفتگو کی خوبصورتی، الفاظ کی خوبصورتی، لہجے کی خوبصورتی، قد کی خوبصورتی، پوشاک کی خوبصورتی، حرکات کی خوبصورتی، اخلاق کی خوبصورتی، خیرات کی خوبصورتی، طاقت کی خوبصورتی وغیرہ وغیرہ۔ مبارک ہیں وہ لوگ جو بہت سی خوبصورتیوں کا مجموعہ ہیں۔

احساسات اور خوبصورتی

یہ ایک قابل ذکر مسئلہ ہے کہ سردی گرمی کی طرح دلی جذبات کا اثر بھی انسانی جلد پر پڑتا ہے۔ مایوسی انگیز خیالات مثلاً غم، خوف وغیرہ ہمارے عمل تنفس کو روک دیتے ہیں جس کا برا اثر خون کے دورے پر ہوتا ہے دورہ رکنے سے رنگت زرد

پسینہ بند اور اعصابی عمل غیر صحیح ہو جاتا ہے۔ بخلاف اس کے غصہ کرنے سے دورہ خون میں سرعت پیدا ہو کر چہرے پر سرخی آجاتی ہے اور بار بار خفا ہونے سے ناراض شخص کی رنگت سرخ بہ سیاہی مائل نکل آتی ہے یہ ایک ایسا دعویٰ ہے جس کا تجربہ ہر شخص کو اپنی زندگی میں ہو چکا ہوگا۔ کیونکہ دنیا میں زود رنج اشخاص کی کمی نہیں ہے اور ایسا کون شخص ہے جس نے ناراض ہو کر ناراضگی کا ذرا اثر اپنے چہرے پر محسوس نہ کیا ہو۔

دلی جذبات کا اثر بعض اوقات ایسا نمایاں ہوتا ہے کہ سخت بیماری تک نوبت پہنچتی ہے۔ کیزن ریو جلدی امراض پر بحث کرتا ہوا ایک جگہ رقمطراز ہے کہ جذبات، خصوصاً ناراضگی، جلد پر ممتاز اثر ڈالتی ہے یہ بات بہت جلد سمجھ میں آسکتی ہے کیونکہ ایسی بیسیوں مثالیں موجود ہیں کہ ایک شخص کے سر کے بال فرط خوف سے سفید ہو گئے یا بالکل گر گئے۔ جب بال تک خیالات سے متاثر ہو سکتے ہیں تو کیا جلد متاثر نہ ہو گی؟

چہرے پر غذا کا اثر

ہماری روزانہ غذا کو ہماری صحت، حسن اور بشرے سے بہت بڑا واسطہ ہے۔

پروفیسر کرک لکھتا ہے کہ انسانی چہرہ اس خوراک سے بنتا ہے جو انسانی معدے کو بھرتی ہے اس میں کلام نہیں کہ اور بہت سی اشیاء مثلاً ہوا جو ہم سانس کے ذریعے سے اندر کھینچتے ہیں۔ ہمارے چہرے کی ساخت میں بہت بڑا دخل رکھتی ہے لیکن غذا جس میں ہماری خوردنی اور نوشیدنی اشیاء شامل ہیں بہت بڑا

عنصر ہے کہ جس پر انسانی چہرے کی عجیب وغریب ساخت کا دارو مدار ہے۔ اگر غذا موزوں نہیں تو کوئی وجہ سمجھ میں نہیں آسکتی کہ خط وخال کیونکر دلکش ہو سکتے ہیں۔ مثلاً آنکھوں کی خوبصورت رگیں اور پٹھے جن پر چہرے کے خوشنما یا بدنما ہونے کا بہت کچھ انحصار ہے صرف اسی وقت قائم رہ سکتے ہیں۔ جب انہیں اعلیٰ درجے کی غذا بہم پہنچائی جائے۔ میں فرض کر لیتا ہوں کہ تم دنیا بھر کا زود اثر لوڈر اپنے چہرے پر ملتے ہو لیکن جب تک تم رنگت یا جلد کی اصلی حفاظت کی طرف متوجہ نہیں ہوتے تو کوئی وجہ نہیں ہے کہ تمہاری رنگت دائمی طور پر خوشنما رہنے پائے۔ اسی طرح ان اعضاء کے فعل کو بھی مدنظر رکھنا چاہیے جو اس غذا پر اثر ڈالتے ہیں جس سے چہرہ بنتا ہے۔ اگر کسی طرح اپنا قدرتی فعل جاری نہ رکھ سکیں اور غذا میں صاف خون کی کافی مقدار موجود نہ رہے تو دنیا کا کوئی لوڈر تمہاری رنگت کو خوشنما نہیں بنا سکتا۔

جلد کا تعلق حسن اور صحت کے ساتھ

جب ہم جلد کی طرف سے غافل ہوتے ہیں یعنی باقاعدہ غسل یا ورزش کرنے کی پروا نہیں کرتے تو ہم بالواسطہ اٹھائیس میل لمبی نالیوں کو، جن کا ذکر ہم ابھی ابھی کر چکے ہیں۔ گویا اپنے ہاتھ سے بند کرتے ہیں۔ مگر یہ ایسا کام نہیں ہے کہ ہم اس کے مرتکب ہوں اور ہمیں سزا نہ ملے۔ اس کا قدرتی نتیجہ یہ ہوگا کہ صحت میں خلل آئے گا۔ جو بڑھتے بڑھتے مہلک ثابت ہو سکتا ہے۔

سفیدی، چمک اور جلد کی خوشنمائی۔ یہ تین خوبیاں حسن کی لازمی شرائط تصور کی جاتی ہیں۔ چہرے کے خط وخال کیسے ہی مکمل ہوں اگر رنگ سیاہ یا مدہم ہو تو وہ

جادو اثر نہیں ہو سکتے۔ بالغرض اگر چہرے پر چھائیاں اور پھنسیاں اور جھریاں ہوں تو ان سے آفتاب حسن کو ضرور گھن لگ جاتا ہے۔ رنگت کی دلکشی کا بہت کچھ انحصار جلد کی حیثیت اور حالت پر ہوتا ہے اور اس میں کلام نہیں کہ رنگت کو چہرے کی خوبصورتی میں بہت کچھ دخل ہے غرضیکہ انسانی حسن کا دارو مدار ایک حد تک جلد پر بھی ہے۔ کیا کسی شخص نے کبھی ایسا چہرہ بھی دیکھا ہے جو بدصورت ہو اور اس کی رنگت خوبصورت ہو؟ ایک سادہ سے سادہ اور معمولی سے معمولی چہرہ بھی اگر قدرت نے اسے گلابی خوبصورت رنگت عطا کی ہے تو خود بخود بھلا معلوم ہوگا اور حسین نہ بھی ہو تو اس کے خوش وضع ہونے میں کلام نہیں ہو سکتا۔

خوبصورتی کے دشمنوں سے بچئے

دشمن تو خوبصورتی کے بھی ہوتے ہیں، قبض، رات کو نیند نہ آنا، سردی زکام سر درد، بدہضمی ان سب سے جسم پر برا اثر پڑتا ہے اور چہرے پر درد و کرب کی جھریاں پڑجاتی ہیں۔ ہمیں ان دشمنوں کا مقابلہ کرنا چاہیئے ان پر ہم اپنے سامان زیبائش۔ صابن، پوڈر، کریم وغیرہ کی مدد سے فتح نہیں پا سکتے۔ آیئے۔ ہم ان خوبصورتی کے دشمنوں پر فتح پانے کی کوشش کریں۔

کیا آپ جانتے ہیں کہ خوبصورتی کے خلاف سب سے بڑا گناہ ہے؟ قبض میں آپ کو دیرینہ قبض سے ہونے والی خرابیوں کو گنوا کر خوفزدہ کرنا نہیں چاہتا۔ لیکن میں آپ کو صرف اتنا بتانا چاہتا ہوں کہ پاخانے کا کھل کر نہ آنا خوبصورتی کی راہ میں سب سے بڑی رکاوٹ ہے۔

جب آپ کو قبض ہوتا ہے یا جب آپ کو باقاعدہ طور پر پاخانہ نہیں آتا تو آپ کی

جلد داغ دار ہو جاتی ہے اور اس پر اکثر ننھے ننھے دانے یا چھالے سے پڑ جاتے ہیں آپ کی آنکھوں کی چمک جاتی رہتی ہے۔ یعنی آنکھوں کی چمک دمک جو عمدہ صحت کی علامت ہے آپ کی آنکھوں میں نہیں رہتی۔ آپ کے بال خشک پژمردہ اور بے جان سے ہو جاتے ہیں اور زندگی کو برقرار اور جاری و ساری رکھنے والے اہم ترین غدود اپنا کام پوری طرح نہیں کر پاتے اور ادھر آپ کا سارا نظام پاخانہ نہ آنے سے پیدا ہونے والے زہروں سے متاثر ہوتا رہتا ہے۔ جب یہ زہر خون میں محلول ہو جاتا ہے تو اس سے خون کے خلیوں کی موت جلدی واقع ہو جاتی ہے اور غدود نئے خلیے فراہم کرنے میں ناکام رہتے ہیں۔

اب یہ سمجھنا آسان ہو گیا ہے کہ قبض خوبصورتی کا سب سے بڑا دشمن کیوں ہے؟

آپ کی انتڑیوں کے اندر کی طرف کاغذ سے بھی باریک کھال کی صرف ایک پتلی سی تہہ ہوتی ہے۔ یہ کاغذ سے بھی پتلی جھلی پاخانہ نہ ہونے سے پیدا ہونے والے زہروں کو خون کی گردش میں تحلیل ہونے سے روکتی ہے اور اس زہر کو خون کے اُس سرچشمہ میں داخل نہیں ہونے دیتی جو جسم کے ہر حصّہ کے خلیوں میں زندگی اور خوراک پہنچاتا ہے لیکن یہ "رکاوٹ" صرف اُسی وقت تک مؤثر رہتی ہے جب تک کہ آپ کو پاخانہ باقاعدہ طور پر آتا ہو۔ جب قبض پرانی ہو جاتی ہے تو یہ جھلی کسی بھی کام کی نہیں رہتی، کھانا دیر سے ہضم ہوتا ہے جو سڑنے لگتا ہے اور اُس کے زہریلے مادے خون میں تحلیل ہو جاتے ہیں اور یہ زہریلے مادے جسم کے ہر خلیہ میں اُسی طرح خرابیاں پہنچاتے ہیں جس طرح کہ جنگل کی آگ بے قابو ہو کر جنگل کے ہر ایک درخت کو جلا کر خاکستر کر دیتی ہے۔

لیکن خوبصورتی اور صحت کے لیے قبض کو دور کرنے کے مختلف طریقوں سے بڑا کوئی اور دشمن ہونا بھی ممکن نہیں۔ لوگ قبض سے انتہائی درجہ تک خوفزدہ ہو جاتے ہیں اور وہ دست آور گولیاں یا دیگر مسہل یکے بعد دیگرے لیے چلے جاتے ہیں اور قبض کو دور کرنے کا یہ طریقہ بالآخر اُن کی عادات میں شامل ہو جاتا ہے اور انہیں اُس وقت تک پاخانہ نہیں آتا جب تک کہ وہ کوئی دست آور دوا نہ لیں۔ یہاں تک کہ انہیں روزانہ ہی کوئی نہ کوئی دست آور دوا یا کوئی گولی لینا پڑتی ہے اور پھر وہ زندگی بھر اپنی اس عادت کے غلام بنے رہتے ہیں۔ یہ لوگ قبض کی اصل وجوہ کو معلوم کرنے کی کوشش نہیں کرتے وہ تو صرف قبض کی علامتیں ہی دیکھتے ہیں یعنی کھردری زبان، سر میں معمولی درد، سانس کی بدبو، سانس کی بدبو وغیرہ اور وہ ان علامتوں کا ہی علاج کرتے ہیں۔ لیکن چونکہ وہ ان عارضی طریقوں کو جاری رکھتے ہیں اس لیے یہ علامتیں پہلے سے بھی زیادہ سنجیدہ حالت میں دوبارہ نمودار ہو جاتی ہیں اور پھر وہی خطرناک چکر شروع ہو جاتا ہے کہ وہ پھر گولی یا مسہل لیتے ہیں۔ قبض کچھ عرصے کے لیے ٹھیک ہو جاتی ہے اور پھر وہی علامتیں شروع ہو جاتی ہیں۔ پھر گولیاں اور دوائیں اور پھر قبض الغرض یہ چکر یوں ہی چلتا رہتا ہے۔

قدرت کا ایک بنیادی اصول ہے کہ اگر آپ اپنے گوشت کے کسی پٹھے کو مسلسل اور متواتر استعمال کرتے ہیں تو وہ مضبوط اور موثر ہو جاتا ہے اگر آپ اُسے استعمال نہیں کرتے تو یہ سست کاہل اور ڈھیلا پڑ جاتا ہے اسی وجہ سے آپ ورزش کرتے ہیں۔ آپ جانتے ہیں کہ جتنا زیادہ آپ اپنے جسم کو پھیلائیں گے یا موڑیں گے آپ کے گوشت کے پٹھے بھی اتنے ہی مضبوط اور صحت مند ہو جائیں گے۔

آپ کے پیٹ اور انتڑیوں میں بھی گوشت کے پٹھے ہوتے ہیں۔ اگر آپ کو ایکسرے کی مدد سے اپنے کھانا ہضم کرنے کے سسٹم کو دیکھنے کا موقعہ ملے تو آپ کو معلوم ہوگا کہ پیٹ اور انتڑیوں کے گوشت کے یہ پٹھے واقعی کتنے مفید اور کارآمد ہیں۔ ان سے کچھ کا کام کھائی ہوئی غذا کو پیسنا ہوتا ہے۔ دوسروں کا کام یہ ہوتا ہے کہ کھانا ہضم ہونے والے سارے راستے میں مختلف غددوں سے کھانے میں جو لعاب شامل ہوتے ہیں انہیں اس کھانے میں اچھی طرح ملائیں اور کچھ پٹھے کھانے سے کارآمد اشیا اور مادے نکالنے کے بعد بچنے والے بیکار فضلہ کو لہروں جیسی حرکت کے ساتھ بڑی آنت کے ذریعہ باہر نکال دیتے ہیں۔

گوشت کے یہ پٹھے بالکل اُن ہی گوشت کے پٹھوں کی طرح ہوتے ہیں جو آپ کے ہاتھوں یا ٹانگوں میں ہوتے ہیں۔ اُن کو بھی ہر وقت سرگرم عمل رکھنا ضروری ہے اور اگر ان کی طاقت اور صحت بحال رکھنی مقصود ہے تو ان کا استعمال بھی لازمی ہے اگر انہیں استعمال نہ کیا جائے تو یہ نرم اور ڈھیلے پڑجاتے ہیں اور پھر اپنے فرائض کو پوری سرگرمی اور تندہی سے پورا کرنے میں ناکام رہتے ہیں۔

قبض کی حالت میں یہی ہوتا ہے۔ بہت سے لوگوں کو یہ علم نہیں ہوتا کہ آنتوں کے گوشت کے پٹھوں کو سرگرم عمل رکھنا اور اُن کی ورزش یہ دونوں باتیں انتہائی ضروری ہیں یہ لوگ عملی طور پر نرم اور ریفائنڈ کھانا کھانے کے عادی ہوتے ہیں یہ لوگ ڈبل روٹی اور مکھن اور گوشت چٹپٹے کھانے کھاتے ہیں۔ کافی اور چائے پیتے ہیں۔ آئس کریم کھاتے ہیں۔

اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ انتڑیوں کے گوشت کے پٹھوں کو سرگرم عمل رہنے کے لیے کافی "کام" نہیں مل پاتا اور اس کے نتیجہ کے طور پر وہ نرم و سست

اور ڈھیلے پڑ جاتے ہیں اور وہ لہروں والی حرکت جو جسم سے کھانے کے فضلات کو بڑی آنت کے ذریعہ باہر دھکیلتی ہے اس میں کمی آتی چلی جاتی ہے اس کی حرکت کم سے کم ہوتی چلی جاتی ہے اور اس کے نتیجہ میں قبض ہوتا ہے۔

انتڑیوں کے گوشت کے پٹھوں میں پیدا ہوئے اس ڈھیلے اور نرم پن کو دور کرنے کا واحد طریقہ ہے۔ صحیح طرح کے کھانے کھانا کیونکہ یہ نرم یا ڈھیلا پن غلط کھانے کھانے سے ہی پیدا ہوتا ہے۔ ذیل میں ہم آپ کی صحت ٹھیک رکھنے اور قبض کو دور کرنے کے لیے ایسے کھانوں کی فہرست دے رہے ہیں جن میں کچھ تو ہلکے پھلکے ہیں اور جن میں قطعی حجم نہیں ہوتا اور دوسرے ایسے کھانے ہیں جن میں جگہ گھیرنے کی عام صلاحیت ہوتی ہے۔ اس کے بعد ہم آپ کو ایک ایسا طریقہ بتائیں گے جو آسان بھی ہے، عقلمندانہ بھی، منطقانہ بھی ہے اور درست بھی، نیز جس پر عمل کرنے سے آپ اپنی قوت ہاضمہ کو اس طرح بحال کرلیں گے کہ قبض کا بھوت پھر کبھی آپ کے سر پر سوار نہ ہو سکے گا۔

قابض غذا

اس طرح کے کھانوں میں ڈبل روٹی کی ساری قسمیں، پیسٹریاں، کیک اور خوب باریک آٹے یا میدے اور چینی سے بنے کھانے شامل ہیں ہر طرح کا گوشت، مچھلی، مرغا یا دیگر کھائی جانے والی چیزیں، دودھ، فالودہ وغیرہ بھی اسی کھانے میں شامل ہے اگر ان میں سے کسی بھی چیز کو ضرورت سے زیادہ یا بڑی مقدار میں کھایا جائے تو ان سے قوتِ ہاضمہ کمزور پڑ جاتی ہے اور انتڑیوں کے گوشت کے پٹھے ڈھیلے اور نرم پڑ جاتے ہیں اور بالآخر ان سے دیرینہ قبض کی شکایت ہو جاتی ہے۔

قبض کشا غذا

پھل۔ بالخصوص انجیر، کھجور، خوبانی، آلو بخارا وغیرہ۔ بیج دار پھل مثلاً رس بھری کشمش، شہتوت اور ایسے ہی دیگر پھل۔ ایسے پھل جن میں گودا زیادہ ہو مثلاً آڑو ناشپاتی، سیب، انگور اور سبز نارنگی وغیرہ۔

اس کے بعد اُن سبزیوں ترکاریوں کا نام آتا ہے جنہیں کچا کھایا جا سکتا ہے ان میں مولی گاجر، سیلاری، گوبھی، کھیرا، سلاد پیاز ٹماٹر وغیرہ شامل ہیں۔ اس کے بعد پکی ہوئی ایسی سبزیاں آتی ہیں جو ثقیل ہیں مثلاً چقندر، گاجر، شلجم، گانٹھ گوبھی اور اس کے بعد نا گدونہ مارچوبہ زمین کے نیچے نکلنے والی چیزیں بند گوبھی، کونپلی گوبھی، پالک اور لوبیا کا نام آتا ہے۔

اس کے بعد قدرے کم اثر چیزوں میں مٹر، سیم اور آلو ہیں، ایسا غلہ جسے ملوں میں پالش نہ کیا گیا ہو یعنی جو، مقوی گندم یا دیگر اجناس جو ایسی حالت میں صبح ناشتہ کے وقت کھائے جائیں جس سے ان کے اجزاء تلف نہ ہونے پائیں تو یہ بھی ایک عمدہ مسہل کا کام دیتے ہیں۔ بھوسی کو کھانا یا حلق سے اتارنا قدرے دشوار ہے لیکن بحیث کا اور فائدے کا عمدہ ذریعہ بھی ہے۔

اور اب ہم وہ طریقہ بتا رہے ہیں جس کا ہم آپ سے وعدہ کر چکے ہیں وہ طریقہ یہ ہے کہ۔ آپ جو کچھ بھی کھاتے ہیں اگر اس کا ۷۵ فیصد حصہ ایسے کھانوں میں سے چنا گیا ہے جو مسہل یا دست آور ہیں یعنی اوپر بتائی ہوئی دوسری فہرست میں سے لئے گئے ہیں تو عین ممکن ہے کہ آپ کی انتڑیاں معمول کے مطابق نارمل حالت میں کام کرتی رہیں لیکن اگر آپ کے کھانوں کا بڑا حصہ پہلی فہرست سے لیا گیا ہے تو جلد یا بہ دیر آپ کے انتڑیوں

کے گوشت کے پٹھے نرم پڑجائیں گے اور قبض ہوجائے گی اور پر ہم نے کھانوں کے جو پلان دیئے ہیں اگر ان پر عمل کریں تو یہ امید نہ رکھئے کہ آپ کو راتوں رات اس کے نتیجے بھی ملنے شروع ہوجائیں گے اگر آپ اپنے گوشت کے پٹھوں کو مضبوط اور توانا بنانا چاہتے ہیں تو آپ کو حسب خواہش نتائج پانے سے پہلے ان گوشت کے پٹھوں کی ورزش کرنے میں بھی کافی وقت لگانے کے لیے تیار رہنا چاہیے یہی بات اُس وقت بھی صادق آتی ہے جب آپ اپنی انتڑیوں کو صحت مند رکھنے کے خواہش مند ہوں۔

قوت ہاضمہ کے کمزور پڑجانے پر آپ کے پیٹ میں گیس پیدا ہوسکتی ہے لیکن اس کے باوجود آپ کو اپنے نرم، ڈھیلے اور سست گوشت کے پٹھوں کو از سر نو سرگرم عمل لانے کے لیے طاقتور بنانے کی پوری کوشش جاری رکھنی چاہیے۔ جس کے لیے صبر و تحمل بہت ضروری ہے جس کے نتیجہ کے طور پر آپ کو پاخانہ نارمل حالت میں آنے لگے گا۔ آپ کی جلد اور بال۔ آپ کی آنکھیں اور چہرہ نئی تازگی اور خوبصورتی کے ساتھ چمک اُٹھے گا۔ یہاں تک کہ وہ پریشان کرنے والی علامتیں مثلاً جسم کی بدبو خاص طور پر بغل اور پیروں میں زیادہ پسینہ آنا وغیرہ عملی طور پر غائب ہوجائیں گی اور یہ سب اُس وقت ہوگا۔ جب آپ اس کی جڑ سے اندرونی گندگی کو ختم کردیں گے۔

آپ کے کھانے کا وزن اور اُس کا کھردراپن آپ کے پیٹ اور انتڑیوں کے گوشت کے پٹھوں کی طاقت اور توانائی کو بحال کردیں گے لیکن آپ "پیٹ کو اٹھاؤ" طریقے کے ذریعہ نہ صرف اس عمل کو مزید بہتر بنادیں گے بلکہ اپنے ابھرتے ہوئے یا آگے کو نکلتے ہوئے پیٹ کو بھی درست حالت میں رکھ سکیں گے، طریقہ یہ ہے۔

کمر کے بل زمین پر چت لیٹ جایئے اور اپنے پیروں کو برابر ملالیجے اور جسم

کو ڈھیلا چھوڑ دیجیے۔ ایسا کرنے میں سانس معمول کے مطابق لیتے رہیں کیونکہ یہ کوئی سانس کی ورزش نہیں ہے۔ اب اپنے دونوں پیروں کو اوپر اٹھا کر اپنے پیٹ کو جتنا بھی اندر کھینچ سکتے ہیں کھینچ لیجیے۔ چند منٹوں تک ایسا کیے رہیے۔ اس کے بعد پوری طرح جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں، ان گوشت کے پٹھوں کو اندر کی طرف کھینچنے سے پیٹ کے سارے اعضا کو تقویت ملتی ہے اور وہ اوپر اٹھتے ہیں۔

اس ورزش کو کرنے کا سب سے عمدہ وقت ہے صبح اٹھتے ہی پہلا کام یہ کرنا یعنی صبح اٹھ کر کوئی اور کام کرنے سے پہلے اور رات کو بستر میں جانے سے پہلے اس اس وزش کو چاہیے اس ورزش کو پہلے دس مرتبہ کیجیے۔ اس کے بعد رفتہ رفتہ ساٹھ تک پہنچا دیں۔

خوبصورتی کا ایک اور دشمن ـــــ خون کی کمی

مجھے یقین ہے کہ آپ کی زندگی میں کبھی نہ کبھی کوئی ایسا واقعہ ضرور آیا ہوگا۔ جب کہ شام کے وقت آپ نے کسی عورت کو دیکھا ہوگا جس کی خوبصورتی اور حسن نے آپ کو اسے دوبارہ دیکھنے پر مجبور کر دیا گیا ہوگا۔ یہ وہ طریقہ ہے جس کے ذریعہ ہم میں سے بیشتر غیر معمولی حسن کو خراج تحسین پیش کرتے ہیں۔ شام کے اس دھندلکے میں اس کی خوبصورتی قطعی بے عیب نظر آرہی ہوگی جسے دیکھ کر آنکھیں چندھیا جائیں۔

لیکن جب دوسرے دن آپ نے اسی عورت کو سورج کی کھلی روشنی میں دیکھا ہوگا تو آپ کو اپنی آنکھوں پر اعتبار نہیں آیا ہوگا۔ سورج کی اس روشنی میں جو سارے عیبوں کو ظاہر کر دیتی ہے۔ اس کے چہرے کی رنگت ہی کچھ اور ہو گئی۔

اُس کی ساری خوبصورتی جا چکی ہو گی، اُس کے حسن کی ساری چمک دمک ختم ہو گئی ہو گی، اُس کے ہونٹ جو کل شام کو سرخ تھے اب زرد پڑ چکے ہوں گے۔ اُس کی آنکھوں کے گرد سیاہ حلقہ ہوں گے اور اُس کا رنگ زرد ہو گا۔ چہرے پر مُردنی چھائی ہوئی ہو گی اور اُسے اس حالت میں دیکھ کر آپ کو سچ مچ دکھ ہوا ہو گا۔

یہ عورت جس کی خوبصورتی کی کل شام آپ تعریف کر رہے تھے وہ اگلی صبح جسے دیکھ کر آپ کو افسوس ہوا وہ ایک بڑی عام بیماری میں مبتلا تھی' جسے خون کی کمی کہتے ہیں۔ آیئے یہاں کچھ دیر ٹھہر کر اس کے بارے میں تھوڑا سا غور کریں۔

خون کی کمی کیا ہے؟ شاید آپ یہ جانتے ہوں گے کہ انسانی خون دو طرح کے خلیوں سے بنا ہوا ہوتا ہے۔ جنہیں سرخ اور سفید خلیے کہتے ہیں اس میں جو سفید خلیے ہوتے ہیں وہ بیماریوں سے لڑتے ہیں اور جراثیم کو ہلاک کرتے ہیں خون میں سرخ خلیوں کی کوالٹی اور مقدار سے ہی ''سرخ خون والے'' اور خون کی کمی والے شخص میں فرق معلوم ہوتا ہے۔

عام حالات میں خون کے چشمہ کے سُرخ ذرات خون بنانے والے اعضاء کی مدد سے گھس جاتے ہیں، ٹوٹ جاتے ہیں اور اُن کی جگہ دوسرے خلیے پہنچا دیئے جاتے ہیں۔ تندرستی کی حالت میں خون کے سرخ خلیوں کی تعداد کافی حد تک ایک ہی جگہ قائم رہتی ہے۔ عورتوں کے خون میں یہ سرخ خلیے ۴۵ لاکھ فی مکعب سینٹی میٹر ہوتے ہیں اور مرد کے خون میں ۵۰ لاکھ خلیے فی مکعب سینٹی میٹر ہوتے ہیں۔

خون کے ان سرخ خلیوں کو تلف کرنے اور اُن کی جگہ دوسرے سرخ خلیہ فراہم کرنے کے اس قدرتی توازن میں جب کوئی بگاڑ پیدا ہو جاتا ہے تو اسی حالت کو خون کی کمی یا ''انیمیا'' کہتے ہیں۔

"انیمیا" کی کئی قسمیں ہوتی ہیں نیز اس کے توازن کے بگڑنے کی بھی کئی قسمیں ہیں۔ مثال کے طور پر "پرنی شش انیمیا" یا خون کی فاسد کمی یا خون کی مضر حد تک کمی کی حالت کو ہی لیجئے۔ ایسی حالت زچگی کے بعد پیدا ہو سکتی ہے۔ انیمیا کی حالت کسی حادثے یا ایکسی ڈنٹ میں کافی مقدار میں خون بہہ جانے یا نس پھٹ جانے "ہیمرج" کی وجہ سے بھی پیدا ہو سکتی ہے لیکن انیمیا کی سب سے زیادہ عام قسم "سیکنڈری" یا ثانوی انیمیا ہے جو غلط قسم کی خوراک سے پیدا ہوتا ہے۔

بہت کم لوگ یہ محسوس کرتے ہیں کہ کھانے پینے کی غلط عادتوں کی وجہ سے خون کی کمی ہو جاتی ہے اس کے باوجود ایک تجربہ کے طور پر کچھ جانوروں کو ایک طویل عرصہ تک ڈبل روٹی اور دودھ کی خوراک دیتے رہنے کے باوجود ان میں انیمیا پیدا کیا گیا ہے' اسی طرح انسانوں میں بھی ایسی خوراک کھانے سے انیمیا پیدا ہو گیا جس میں معدنیاتی نمکوں کی کمی تھی۔

جب آپ غلط قسم کا کھانا کھاتے ہیں تو آپ کے جسم میں اُن انتہائی ضروری عناصر کی کمی ہو جاتی ہے جن سے صحت مند خون پیدا ہوتا ہے۔ یہ انتہائی اہم عناصر تانبہ اور لوہا ہیں۔ چنانچہ خون کی کمی کو دور کرنے میں منطقانہ عمل یہ ہونا چاہئے کہ خون کی کمی والے جسم کو ایسی خوراک دی جائے' جس میں تانبہ اور لوہا کثرت سے پایا جاتا ہو۔ ابھی کچھ عرصہ پہلے تک یہ محسوس کیا جاتا تھا کہ صرف کلیجی ہی ایک ایسی خوراک ہے جس کے کھانے سے خون کی کمی کو دور کرنے کے لئے کلیجی کھانے کی پابندی اور تسلسل کی ضرورت نہیں۔

تانبا اور لوہا بہت سے پھلوں اور سبزیوں میں کثرت سے پایا جاتا ہے اس بارے میں آپ کو پہلے ہی ایسے کھانوں کی فہرست دے چکا ہوں جن میں لوہا اور تانبہ کثرت سے

پایا جاتا ہے۔ اپنی صحت کے اس دشمن کا مقابلہ کرنے کے لیے اس فہرست کے پھلوں اور سبزیوں کا استعمال کیجیے۔

سردی زکام بھی خوبصورتی کے دشمن ہیں

اس بے ثبات دنیا میں ایک چیز یقینی ہے ۔۔۔ اگر آپ کی ناک بہہ رہی ہے یا جب آپ کچھ خوشنما چیزوں کو دیکھنا چاہتے ہیں اور یکے بعد دیگرے آپ کی ناک سے چھینکوں کا ایک ترنم شروع ہو جائے تو آپ ہشاش بشاش نظر نہیں آسکتے۔ زکام خاص طور پر اگر بار بار ہوتا رہے تو خوبصورتی کے لیے ایک زبردست رکاوٹ ہے۔

انسان کو ہونے والی جملہ بیماریوں کے بارے میں شاید اتنا کچھ نہیں لکھا گیا جتنا کہ زکام یا سردی کے بارے میں لکھا گیا ہے اس بیماری کی روک تھام اور اسے دور کرنے کے لیے اتنا کچھ لکھا جا چکا ہے کہ اس سے ایک اچھی خاصی لائبریری بن سکتی ہے اور اس سب کے باوجود اس نزلہ زکام کی وجوہات کے بارے میں ابھی تک سب سے زیادہ غیر یقینی ہے۔ اس کے علاوہ اس بیماری کو دور کرنے اور اس کی روک تھام کے عمدہ ترین طریقہ کے متعلق بھی وثوق سے کچھ نہیں کہا جا سکتا۔

لیکن ایک ایسی بات ہے جسے اب ہم جانتے ہیں اور وہ یہ ہے کہ سردی لگنے نزلہ زکام ہونے کی بڑی وجہ بیرونی نہیں بلکہ اندرونی ہے نزلہ زکام اور اس سے پیدا ہونے والی دیگر بیماریوں سے دور رہنے کا واحد طریقہ ہے "صحت مقابلہ"۔

لیکن یہ غیر واضح "سخت مقابلہ" ہے کیا؟ جواب تقریباً ایک خیالی قصہ کی سی حیثیت رکھتا ہے۔

گزشتہ برسوں کے واقعات سے یہ ظاہر ہو گیا ہے کہ ایمرجنسی کے دوران کس طرح ایک غیر منظم بنک دیوالیہ ہو جاتا ہے۔ اس کے وجوہ صاف ظاہر ہیں۔ جب ریزرو یا محفوظ رقم کم ہو تو بنک میں کرائسس پیدا ہونا لازمی ہی نہیں ناگزیر بھی ہے۔ برعکس اس کے جب ذرائع و وسائل پر عقلمندانہ نظم و نسق کی طاقت کے بل بوتے پر قابو پا لیا جائے تو کسی بھی ایمرجنسی حالت پر قابو پایا جا سکتا ہے۔

جسم بھی اسی طرح ایک بنک کی طرح ہے۔ صحت یا تندرستی کے دوران جسم کو کافی مقدار میں طاقت محفوظ رکھنی چاہیے جو بیماری کا مقابلہ کرنے میں کام آئے تاکہ جب کوئی کرائسس یا بیماری آئے تو اُس میں اتنی طاقت پیدا ہو جائے کہ وہ بیماری کے جراثیم کا ڈٹ کر مقابلہ کر سکے۔

جسمانی تجارت کا غیر دانشمندانہ نظم و نسق، غیر دانشمندانہ طور پر کھانا یا بہت زیادہ کھانا، کم سونے سے جسم اور طاقت پر دباؤ ڈالنا بہت زیادہ فکرمند رہنا۔ ناکافی ورزش کرنا اور تازہ ہوا کم مقدار میں پانا ایسی حالتیں ہیں جن سے سب بیماریاں ہمیں آکر دبوچ سکتی ہیں۔ جب ہم پر بیماری حملہ کرتی ہے تو ہم اس کے مقابلہ کے لیے بالکل تیار نہیں ہوتے اور اتنے کمزور رہتے ہیں کہ اپنا دفاع بھی نہیں کر سکتے اور اس کے بعد صرف انتہائی ایمرجنسی اقدامات ہی ہمیں اس کرائسس سے باہر نکال سکتے ہیں۔

صحت کے لیے طاقت کو محفوظ رکھنے کا بہترین وقت وہ ہے۔ جب کہ ہم تندرست ہوں اور اس وقت نہیں جب بیماری سے گر چکے ہوں۔ اس کے باوجود بہت سے لوگ اپنے اس ارادے پر عمل کرنے میں تاخیر سے کام لیتے ہیں جس کے ذریعہ وہ اپنی صحت کو بہترین بنانا اور ان پر عمل کرنا چاہتے ہیں۔ بیماری کے حملہ کا مقابلہ کرنے کے لیے

طاقت کو محفوظ رکھنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ کھانا سادہ، جلد ہضم ہو جانے والا اور چوکر سمیت آٹا کا بنا ہوا ہی کھایا جائے۔

بدہضمی کیوں ہوتی ہے؟

بدہضمی خوبصورتی کے لیے اس لیے مضر اور خطرناک ہے کیونکہ یہ اپنی "گندی کارروائی" کئی طریقوں سے کرتی ہے۔ مثال کے طور پر جب کھانا آپ کو پوری طرح ہضم نہیں ہوتا تو اس سے آپ کو زیادہ فائدہ نہیں ہوتا۔ جو لوگ عام طور پر بدہضمی کا شکار رہتے ہیں۔ ان کا وزن اُن کی ضرورت سے کم ہوتا ہے اور ان میں خون کی کمی ہوتی ہے۔ خوراک کے سڑنے سے جو بدہضمی کا ایک تکلیف دہ جزو ہے، چہرہ پژمردہ اور نڈھال ہو جاتا ہے۔ اس سے جلد خراب بھی ہو سکتی ہے اور اس پر چھالے یا دانے بھی پیدا ہو سکتے ہیں۔

آیئے اب ہم اس پر غور کریں کہ آخر بدہضمی ہوتی کیوں ہے اس کی کئی وجوہ ہیں۔

ان میں سب سے پہلی وجہ غلط اور ہضم نہ ہونے والے کھانے کھانا ہے بہت سے لوگ اب بھی اپنی قوت ہاضمہ کا خیال کیے بغیر کھاتے رہتے ہیں اور وہ اپنی قوت ہاضمہ کے ایک حصہ سے تو بہت زیادہ کام لیتے ہیں اور دوسرے سے بہت کم۔

دوسری بڑی وجہ ہے کھانا کھاتے وقت کی غلط عادتیں۔ کھانا جلدی جلدی کھانا، کھانے کو اچھی طرح نہ چبانا، پانی کے ذریعہ کھانے کو حلق سے اُتارنا وغیرہ۔ یہ عادتیں اس وقت اور بھی مضر ہو جاتی ہیں جب کہ آپ نشاستہ دار کھانا کھا رہے ہوں

کیونکہ جیسا کہ آپ پہلے ہی جانتے ہیں کہ چبا چبا کر کھانے سے نشاستہ کا ایک بڑا حصہ آپ کے منہ میں ہی ہضم ہو جاتا ہے اور جب آپ اپنی روٹی اور سبزی کو اچھی طرح نہیں چباتے تو آپ ہاضمہ کے اس عمل کی راہ میں رکاوٹ ڈال دیتے ہیں جس سے نشاستہ آپ کے منہ میں ہی ہضم نہیں ہو پاتا۔

دو وقتوں کے کھانے کے درمیان کھاتے رہنے سے بھی اکثر بدہضمی ہو جاتی ہے اس عادت سے بھوک مر جاتی ہے اور خاص کر ایسی حالت میں جب کہ آپ کا یہ "تفریحاً کھانا" مٹھائیوں کی شکل میں ہو۔ جب تک بھوک اچھی طرح نہ لگی ہو ایسی حالت میں کھانا پوری طرح ہضم نہیں ہو پاتا اور وہ معدے میں جمع ہوتا رہتا ہے۔

کھانے کے دوران پریشانی، غصہ یا ذہنی الجھنیں بھی کھانا ہضم کرنے کی راہ میں مداخلت کرتی ہیں اور اس سے بہت سی وہ پریشان کن علامتیں پیدا ہو جاتی ہیں جن کا اوپر ذکر کیا جا چکا ہے۔

بدہضمی کی وجوہ کی یہ ایک طویل فہرست ہے اس کے باوجود اُن لوگوں کے لیے جو بدہضمی کا شکار ہیں مستقبل تاریک نہیں ہے ان ساری وجوہات کو آسانی سے دور کیا جا سکتا ہے اگر کھانے پینے اور رہن سہن کی عادتوں کو ٹھیک رکھا جائے تو خوبصورتی کے اس بڑے اور خطرناک دشمن پر آسانی سے فتح پائی جا سکتی ہے۔

کیا آپ کو کسی ایسی رات کی یاد ہے جب کہ آپ کو پوری طرح آرام نہ ملا ہو؟ کیا آپ کی حالت بہت خراب نہ تھی؟ کیا آپ کے چہرے سے وحشت نہیں ٹپک رہی تھی؟ جب آپ کو انگڑائیاں اور اُباسیاں آ رہی تھیں

تو اس وقت آپ نے آئینہ میں اپنی شکل کو دیکھا تھا؟ آپ کا چہرہ سست اور جھری دار تھا، آپ کی آنکھوں میں چمک نہ تھی اور ان میں غنودگی تھی اور آنکھوں کے گرد گہرے سیاہ حلقوں سے آپ برسوں کے بوڑھے نظر آنے لگے تھے؟ چنانچہ آپ کے لیے اب یہ سمجھنا دشوار نہیں کہ نیند نہ آنا خوبصورتی کے لیے کتنا نقصان دہ ہے۔

نیند نہ آنے کا علاج کیسے کریں؟

نیند نہ آنے کے بارے میں لکھتے وقت ہم اُن راتوں کا خیال نہیں کر رہے ہیں جن کے دوران آپ کو صرف کبھی کبھی نیند نہیں آتی کیونکہ ایسی راتیں کبھی نہ کبھی ہم سب ہی کی زندگی میں آتی ہیں۔ لیکن کچھ ایسے بدنصیب لوگ بھی ہیں جنہیں راتوں کو مسلسل نیند نہیں آتی۔ وہ سونے کی ہزار کوشش کرتے ہیں۔ لیکن نہیں سو سکتے۔ انہیں نیند نہ آنے کی کوئی ظاہری وجہ بھی نہیں ہوتی۔ یہ لوگ جب بستر میں لیٹتے ہیں تو انہیں ایک کروٹ سے دوسری کروٹ بدلتے رات گزر جاتی ہے۔ وہ سونے کی کوشش کرتے رہتے ہیں۔ بار بار اس اُمید میں آنکھیں بند کرتے ہیں کہ شاید اب بھی نیند آجائے لیکن اُس بے وفا محبوبہ کی طرح جو وعدہ کرنے پر بھی نہ آئے نیند نہیں آتی۔ انہیں چھت کی کڑیاں یا تارے گنتے ہی رات گزر جاتی ہے اور جب وہ دن نکلنے پر بستر سے اُٹھتے ہیں تو اس وقت وہ اس وقت سے بھی زیادہ تھکے ہوئے اور نڈھال ہوتے ہیں جب کہ وہ گزشتہ رات کو سونے کے لیے اپنے بستر پر لیٹے تھے۔

ایسے لوگوں کے لیے آپ سوائے افسوس کرنے کے اور کچھ بھی نہیں کر سکتے!

اُن لوگوں کے چہرے سے ہر وقت ایسا معلوم ہوتا ہے گویا وہ ابھی ابھی کسی ایسی پارٹی سے آئے ہیں جہاں انہیں ساری رات جاگ کر گزارنی پڑی تھی، ان لوگوں میں وہ تازگی وشگفتگی اور قوت نہیں ہوتی جو خوبصورتی کا ایک اہم جزو ہے۔
قصہ مختصر یہ کہ وہ زندگی کے کھیل میں بہت بری طرح اپاہج سے رہ جاتے ہیں۔ کیونکہ کہ وہ نیند آنے کے فوائد کو حاصل نہیں کر پاتے سوتے وقت آپ کے جسم میں اربوں کھربوں کی تعداد میں موجود چھوٹے چھوٹے خلیے دن بھر کی تھکن کے بعد آرام کرتے ہیں اور انہیں نئی طاقت حاصل ہوتی ہے اور اُن کی طاقت کا ذخیرہ دوبارہ پُر ہو جاتا ہے۔ لیکن جب آپ رات کو اپنے بستر پر لیٹ کر چھت کی کڑیاں یا تارے گن گن کر اور کروٹیں بدل بدل کر رات گزار دیتے ہیں تو آپ آرام سے تازگی اور سکون کا فائدہ حاصل نہیں کر پاتے اگلے دن صبح آپ بے چینی محسوس کرتے ہیں۔ آپ کے چہرے سے بھی بے چینی ٹپکتی ہے اور آپ نڈھال اور زرد بھی نظر آتے ہیں۔

رات کو نیند نہ آنے کی حالت کو دور کرنے کے لیے آپ کو کیا کرنا چاہیے۔ چاہیئے تو یہ تھا کہ آپ اگلی صبح کے کاموں کو کرنے کے لیے رات کو آرام کرتے۔ لیکن نیند نہیں آتی۔ اب آخر نیند آئے تو کیسے آئے اور اس کے لیے آپ کریں تو کیا کریں؟

اس میں سب سے پہلی بات جو آپ کو کرنی ہے وہ یہ ہے کہ آپ اپنی انتڑیوں کو صاف رکھیں اور قبض وغیرہ کو دور کریں کیونکہ ایسی حالت میں جب کہ آپ کے پیٹ میں گیس کی وجہ سے درد ہو، آپ کی چھاتی میں جلن ہو یا آپ کے سر میں درد ہو تو آپ کو نیند آئے تو کیسے؟

دوسرا طریقہ یہ ہے کہ ایسی کوئی چیز نہ کھائیں جو آپ کے پیٹ میں جا کر

سڑ جائے اور بعد میں جس سے آپ کی انتڑیوں اور پیٹ میں بے چینی ہو۔ اس طرح کی بے چینی سے آپ کے اعصاب پر بھی برا اثر پڑتا ہے جس سے آپ کو نیند نہیں آتی۔

جن لوگوں کو راتوں کو نیند نہیں آتی ان میں اکثر بڑی تعداد ان لوگوں کی ہے جن میں تیزابیت کی زیادتی یا کمی ہو جاتی ہے۔ اس حالت کو درست کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ پوری طرح متوازن کھانا کھایا جائے جس میں اسٹارچ اور پروٹین کی تعداد نہ بہت زیادہ ہو اور نہ ہی بہت کم۔

گہری اور میٹھی نیند حاصل کرنے کا تیسرا طریقہ یہ ہے کہ رات کو سونے کے لیے جانے سے قبل گرمیوں میں سرد پانی سے اور سردیوں میں گرم پانی سے غسل کیجئے۔ پانی بہت زیادہ گرم نہیں ہونا چاہیے۔ کیونکہ ہو سکتا ہے کہ بہت زیادہ گرم پانی سے آپ کے اعصاب بہت زیادہ متحرک ہو جائیں اور جب آپ کو نیند آنے لگے تو آپ کی آنکھیں آپ کے اعصاب کی حرکت کی وجہ سے بند نہ ہو سکیں۔

میٹھی اور گہری نیند اور خوشنما خواب لانے کا چوتھا اور کافی کامیاب طریقہ وہ ہے جو سوئٹزرلینڈ کے رہنے والے اپناتے ہیں اور وہ طریقہ یہ ہے کہ رات کو سونے کیلئے جانے سے صرف چند لمحے پہلے پودینے والی چائے کے ایک گرما گرم پیالے میں چینی کے بدلے میں شہد ملا کر پیجئے۔ اس طرح آپ کو خوب گہری اور میٹھی نیند آئے گی۔

خوبصورتی بذریعہ غذا

کون ہے جو خوبصورت ہونا نہیں چاہتا۔ کونسی شخصیت ہے جو حسن کی دلدادہ

نہیں ؟ حسن کا پرستار بننا فطری تقاضا ہے یہی وجہ ہے کہ ہر شخص اپنے حسن کی نمائش و زیبائش میں سرگرم دکھائی دیتا ہے لیکن عموماً لوگ سمجھتے ہیں کہ خوبصورت بننا کچھ آسان نہیں۔ حقیقت اس کے برعکس ہے آج میں آپ کو خوبصورتی کا راز بتانا چاہتا ہوں، آپ اس پر عمل کر کے تھوڑے ہی وقت میں اپنے آپ میں نمایاں تبدیلی پائیں گے۔

آج کل جو ہم جو بری صورتیں اور بھدے چہرے دیکھتے ہیں۔ اس کا سبب صرف یہ ہے کہ انہیں وہ غذائیت میسر نہیں، جو ان کے چہروں کو دلکش اور خوبصورت بنا سکے۔ اگر ایسے لوگ آج ہی سے ایک بہتر غذا کا استعمال شروع کر دیں تو یہ شکایت بہت جلد رفع ہو جائے گی۔ مثال کے طور پر اگر آپ کی جلد خشک اور مٹیالے رنگ کی ہو گئی ہو تو وہ اس بات پر دلالت کرتی ہے کہ آپ کے جسم میں حیاتین الف اور ج کی کمی ہے اس غرض کے لیے ایک گلاس سنترہ کا رس روزانہ استعمال کیجیے یا ایک ایک روز کے وقفہ سے تازہ اور کچی سبزیاں جتنی آپ کھا سکتے ہیں کھایئے۔ ان سبزیوں میں ٹماٹر، مولی، گاجر اور دوسری سبز پتے دار ترکاریاں ہوں تو زیادہ بہتر ہے چونکہ حیاتین ج کی کمی سے جلد خشک اور مٹیالی ہو جاتی ہے اس لیے یہ سبزیاں اس شکایت کو رفع کر دیتی ہیں یہی وہ حیاتین ج ہے جس کو عام طور پر بیوٹی وٹامن BEAUTY VITAMIN بھی کہتے ہیں اور یہ کافی حد تک ترش پھلوں سے حاصل ہوتی ہے عموماً حیاتین کو جسم میں جمع نہیں کیا جا سکتا۔ اس لیے جسم کو حیاتین کی ہر روز ضرورت ہوتی ہے اور جب تک آپ کافی مقدار میں وٹامنز کا استعمال جاری رکھیں گے، آپ میں حسن بڑھتا جائے گا اور وہ پائیدار رہو گا۔

اگر آپ کے مسوڑھوں سے خون رس رہا ہو اور ٹخنے متورم ہو گئے ہوں تو وہ

اس بات کو ظاہر کرتے ہیں کہ آپ کے جسم میں حیاتین ج کی کمی ہے اور اگر آپ کے ہاتھ کی پچھلی جانب والی جلد، گھٹنے پر پھنسیاں یا کھردراپن پیدا ہو جائے تو سمجھ لیجیے، کہ آپ کو حیاتین ب اور حیاتین الف کی ضرورت ہے۔ اس مقصد کے لیے تمام قسم کے اناج کے علاوہ مختلف قسم کی ترکاریاں اور پھل استعمال کیجیے۔ مچھلی کا تیل ایک خاص اثر رکھتا ہے۔ حیاتین الف کی ضرورت ایک کچی گاجر کے ہر روز کے استعمال سے پوری ہو سکتی ہے اگر یہ میسر نہ ہو سکے تو مکھن اور پیلے رنگ کے پھل اور ترکاریاں استعمال کیجیے۔ وٹامن سی میں علاوہ اور خصوصیات کے یہ بھی ایک صفت پائی جاتی ہے کہ وہ آپ کی جلد کو چمک دار بناتی اور آنکھوں کو مختلف تکالیف سے محفوظ رکھتی ہے اگر آپ کے بال خشک اور بھدے ہو جائیں تو ان کو چکنے اور ملائم بنانے کے لیے سیب، اناناس، گوبھی، کاہو، پیاز، لہسن اور مچھلی کا تیل استعمال کیجیے۔ ایک گلاس دودھ کا ہر روز استعمال زیادہ فائدہ بخش ثابت ہوگا۔

جہاں تک مستورات کا تعلق ہے۔ ان میں حیاتین ب کے گروپ کی زیادہ ضرورت محسوس کی گئی ہے، جن میں ربوفلاون RIBOFLAVIN ایک ایسا جز ہے جو بڑھاپے کے اثرات کو ایک عرصہ تک ظاہر نہیں ہونے دیتا، معاہدہ اور جلد کی بہت سی خرابیوں کو روکتا ہے تمام حیاتین ب دورانِ خون کو بہتر بنا کر گال اور ہونٹوں کو سرخی بخشتے ہیں۔ دوائیاں بنانے والوں کی لسٹ میں حیاتین ب کی تمام قسمیں موجود ہوتی ہیں جنہیں ایک قرص کی شکل میں یا کھانوں پر چھڑک کر استعمال کیا جا سکتا ہے۔ تمام قسم کے اناج بھیجہ، جگر اور گردوں میں حیاتین ب۱، ب۲ پائی جاتی ہیں۔ حیاتین ۱۲ (وٹامن بی ۱۲) جگر اور گردوں کے علاوہ سنترہ، لیمو اور انگور میں بھی ملتی ہے۔

غذا کو حیاتین سے بھرپور بنانا کوئی مشکل کام نہیں ہے کیونکہ یہی وہ حیاتین ہوتے ہیں جو جلد کو صاف ستھرا اور چمک دار بناتے ہیں، آنکھوں میں چمک پیدا کرتے اور اعصاب کو تقویت پہنچاتے ہیں جو انسان میں جاذبیت پیدا کرنے کا اہم ذریعہ ہیں لیکن افسوس کہ آج انسان اس نعمت سے محروم ہے حالانکہ اُسے یہ تمام چیزیں بہت آسانی سے دستیاب ہوسکتی ہیں بہت سی ایسی غذائیں ہیں جن کا انحصار ایک دوسرے پر ہوتا ہے وہ انسان کی روزمرہ ضرورت کی تکمیل کر دیتی ہیں۔ پروٹین والی غذاؤں میں گوشت اور انڈے کافی اہمیت رکھتے ہیں کم از کم بالائی نکالا ہوا ایک گلاس دودھ اس مقصد کی تکمیل کر دیتا ہے جہاں تک ممکن ہو پھل اور ترکاریاں تازہ اور کچے استعمال کئے جائیں اور بالخصوص ایسی اشیا جن میں حیاتین ''سی'' پائی جاتی ہو۔ اگر ترکاری پکانا ہی ہو تو اسے مختصر وقت میں اور بہت جلد پکا لینا چاہیئے تاکہ ان کی غذائی اہمیت محفوظ رہے ایک طشتری سلاد جس میں کچھ گاجر، ٹماٹر اور سبز پیاز ہوں وہ وٹامن سے بھرپور ہوگی۔ دلیہ کے ساتھ ساتھ سبزیوں کا استعمال بھی کرنا چاہیئے۔ دن میں ایک بار جو کا دلیہ روزانہ کی خوراک کو کافی لذیذ اور غذائیت بخش بنا دیتا ہے۔

ایسی غذائیں جن کے استعمال سے پرہیز کرنا چاہیے وہ زیادہ تر سفید آٹے یعنی میدے مصالحہ دار اور چٹپٹی بنائی جانے والی ہیں۔

چاء، کافی، شکر اور چربی کا استعمال اعتدال سے ہونا چاہیئے۔ ایک ہلکی غذا جیسے گھریلو پنیر، سبزیاں، ایک گلاس دودھ اور کچھ پھل نہ صرف جسم کو تازگی بخشتی ہے بلکہ کھانے میں بھی لذیذ ہوتی ہے۔

انسان کا جسم بہت نازک اور حیرت انگیز پیچیدگیوں کی ایک مشین ہے جس کو چلانے

کے لیے خالص اور اہم اجزا سے تیار شدہ روغن کی ضرورت ہوتی ہے اور یہ روغن بہت آسانی سے ایک درست اور بہتر غذا کے استعمال سے حاصل ہو سکتا ہے اس کا مطلب یہ ہوا کہ ایک بہتر اور اچھی غذا نہ صرف جسم کے حسن کو نکھارتی اور طاقتور بناتی بناتی ہے، بلکہ انسان کی عمر بھی دراز کرتی ہے آج سے ہی اپنی غذا کو متوازن اور بہتر بنا کر پابندی کے ساتھ چار ہفتے تک استعمال کیجیے، اور غور سے دیکھیے کہ آپ میں کس طرح تغیر پیدا ہوتا ہے۔

آپ خوبصورتی کے لیے کھائیے اور خوبصورت بن جائیے۔

خوبصورتی کے لیے غذا کا انتخاب

خوبصورتی بنیادی طور پر آپ کے اندر سے شروع ہوتی ہے یعنی حسن کا انحصار اچھی صحت پر ہے اور اچھی صحت زیادہ تر اچھی خوراک ہی سے بنتی ہے۔

آپ جو خوراک استعمال کرتے ہیں اُس سے زیادہ سے زیادہ فائدہ حاصل کرنے کے لیے یہ جاننا ضروری ہے کہ پروٹین، کاربوہائیڈریٹس، روغنیات، حیاتین اور معدنیات صحت کے لیے کیوں لازمی ہیں اور کس خوراک میں یہ تمام چیزیں ہوتی ہیں۔

پروٹین۔ خلیوں کو مضبوط بناتی ہے، کھال میں اچھی قوت داخل کرتی ہے۔ بالوں کو صحت مند اور آنکھوں کو روشن بناتی ہے۔ پروٹین آپ کے پٹھوں، اعضاء اور خلیوں کی اصل طاقت ہے جو آپ کو جراثیم کا مقابلہ کرنے میں طاقت اور قوت مدافعت دیتی ہے۔

پروٹین جانوروں کے گوشت اور نباتات دونوں میں پائی جاتی ہے۔

گوشت، مچھلی، مرغ، انڈے، پنیر، دودھ، اناج سے تیار کیے ہوئے کھانے،

خشک لوبیا۔ گری دار میوہ۔ مٹر کے دانے اور مکھن ان سب میں پروٹین ہوتی ہے۔
چونکہ جسم میں پروٹین کا ذخیرہ نہیں ہوتا اس لیے ہر روز کچھ پروٹین کھا لینا چاہیئے۔
کاربوہائیڈریٹ :- روٹی، اناج، مکرونی (آٹے کے سیویو جو اندر سے کھوکھلے ہوتے ہیں) ساگ، آلو، چاول، آٹے، پھلی والی سبزیاں جیسے مٹر، سیم لوبیا وغیرہ خشک میوہ کیلا، شہد، جام جیلی اور شربت میں کاربوہائیڈریٹ ہوتے ہیں۔
ہم کو اپنے عام کھانے میں کافی کاربوہائیڈریٹس بن جاتے ہیں۔ کیونکہ جن چیزوں میں یہ ہوتے ہیں اُن کی کمی نہیں ہے۔ کاربوہائیڈریٹس اگر زیادہ ہو جائیں تو جسم میں چربی کی شکل میں جمع ہو جاتے ہیں۔ اگر آپ اپنا وزن گھٹانے کی کوشش کر رہے ہیں تو انہیں کم سے کم لیجیے۔

روغنیات :- کاربوہائیڈریٹس کی طرح روغنیات یعنی چربیاں بھی آپ کے جسم کو طاقت بخشتی ہیں۔ ذرا سی چربی سے بہت سی طاقت پیدا ہوتی ہے چربی مکھن انڈے کریم، سلاد، کھانے کے تیلوں، گری دار میوہ جات وغیرہ میں پائی جاتی ہے۔ کاربوہائیڈریٹس کی طرح وزن کم کرنے کی کوشش کرنے والوں کو روغنیات کو نظر انداز کرنا چاہیئے۔

معدنیات :- ان سے جسم کو معمول کے مطابق کام کرتے میں مدد ملتی ہے ان میں سے کیلشیم (چونا) ہڈیوں اور دانتوں کو مضبوط بناتا ہے۔ اور پٹھوں اور اعصاب کو اچھی حالت میں رکھتا ہے یہ دودھ اور ہرے پتوں کی سبزیوں میں ملتا ہے۔ فاسفورس کیلشیم کے مناسب استعمال میں مدد دیتا ہے اور اس طرح ہڈیوں اور دانتوں کو مضبوط بنائے رکھتا ہے۔ فاسفورس

سے کاربوہائیڈریٹس کو بھی طاقت پیدا کرنے میں مدد ملتی ہے۔ یہ دودھ انڈے مچھلی، گوشت، اناج اور روٹی وغیرہ میں ملتا ہے۔

فولاد:۔ سرخ خون کی نالیوں میں فولاد پروٹین کے ساتھ مل کروہ ذرات پیدا کرتا ہے جنہیں "ہیموگلوبین" کہتے ہیں۔ یہ سبز پتوں والی ترکاریوں، انڈے روٹی، اناج، خشک خوبانی، آڑو، کشمش و منقیٰ میں ہوتا ہے۔

حیاتین (وٹامنز) حیاتین ایسے کیمیائی مرکبات ہیں جو کھانے کی ہر چیز میں پائی جاتی ہیں۔ حیاتین سے نظام اعصاب اور نظام ہضم کو مدد ملتی ہے اور بعض بیماریوں کا سدباب ہوتا ہے۔

وٹامن اے سے جلد، آنکھیں، غدود اور آنتوں کی جھلی صحت مند رہتی ہے سردی اور سانس کی دوسری بیماریوں کا سدباب کرنے میں مدد ملتی ہے یہ جسم کو کیلشیم اور فولاد استعمال کرنے میں بھی مدد دیتی ہے۔ یہ گہری سبز پتیوں والی ترکاریوں، زرد ترکاریوں اور پھلیوں، انڈے، مکھن کریم اور دودھ وغیرہ میں ہوتی ہے۔

وٹامن بی:۔ بھوک کو تیز کرتی ہے نظام ہضم اور اعصابی نظام کو اچھی حالت میں رکھتی ہے۔ دماغ کو تازہ رکھتی ہے۔ گھبراہٹ اور تکان دور کرتی ہے اور جسم کو کاربوہائیڈریٹس استعمال کرنے میں مدد دیتی ہے کہ انرجی پیدا ہو۔ پھلی والی سبزیوں، اناج، گری والی سبزیوں اور میووں اور دودھ میں بھی وٹامن بی ملتی ہے۔

وٹامن سی:۔ خون کی خلیوں کو مضبوط بناتی ہے اور مسوڑھوں کو صحت مند کرتی ہے جسم کو جراثیم کا مقابلہ کرنے میں مدد دیتی ہے۔ زخم اور پھوڑے پھنسی

جلد مندمل کرتی ہے اور دانت، ہڈی، خون کی نالیوں اور پٹھوں کو بھی اچھی حالت میں رکھتی ہے یہ ترش پھلوں، سبزیوں کی ترکاریوں، سبزیوں کے رس، آلو، کچے سیب، تربوز اور خربوزہ وغیرہ میں پائی جاتی ہے۔

وٹامن ڈی:۔ جسم کو کیلشیم اور فاسفورس کے استعمال میں مدد دیتی ہے۔ جس سے دانت اور ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں۔ یہ انڈوں، دودھ اور جسم پر براہ راست دھوپ پڑنے سے حاصل ہوتی ہے۔

کچھ حیاتین آسانی کے ساتھ گرمی یا ہوا سے تباہ ہو جاتی ہیں۔ دوسری حیاتین چربی روغنیات اور پانی میں مل جاتی ہیں جب بھی ممکن ہو وٹامنوں سے بھرپور خام کھانا کھائیں۔ پھل اور ترکاریاں کچی بھی کھائی جا سکتی ہیں اور پکی ہوئی بھی۔ پانی آپ کے لیے اُسی طرح ضروری ہے جس طرح کھانا۔ کم از کم چھ گلاس پانی روزانہ پینا چاہیئے۔

سبزیاں اور خوبصورتی

آپ کی صحت اور خوبصورتی میں گہرا تعلق ہے۔ خوبصورتی کا سارا دارومدار صحت پر ہے۔ اگر صحت اچھی نہیں، تو خوبصورتی بھی نامکمل ہے اور ان دونوں کا انحصار ہے آپ کی خوراک پر۔ اس لیے آپ کی خوراک میں ان چیزوں کا ہونا لازمی ہے۔ جن سے صحت میں اضافہ ہوتا ہو۔ یہ اجزا ر قدرتی نمک ہیں اگر آپ کی خوراک میں ان قدرتی نمکوں کی کمی ہے تو آپ کا جسم کبھی خوبصورت نہیں رہے گا اور آپ ہمیشہ بیمار سے رہیں گے اور ان اجزا کو حاصل کرنے کے لیے آپ ڈاکٹروں کی دوکانوں کے بیکار چکر نہ کاٹتے پھریں۔ انہیں قدرت

نے ایک بڑی مقدار میں ساگ سبزیوں کے ذریعہ آپ کے سامنے پیش کر دیا ہے۔

پیاز، مولی، پھول گوبھی اور ٹماٹر میں بڑی مقدار میں سلفر یا گندھک پایا جاتا ہے ان کے استعمال سے آپ کی جلد کی خوبصورتی میں اضافہ ہوگا۔ آپ کی جلد میں کبھی کوئی خرابی یا شکایت پیدا نہ ہوگی۔ اگر آپ کو پسینہ زیادہ آتا ہے اور جسم میں تیل سا لگا ہوا یا چپچپاہٹ سی محسوس ہوتی ہے تو کھیرا اور ککڑی کا استعمال کیجئے جلد کے کھردرے پن، روکھے پن اور چپچپاہٹ کو دور کرنے کے لیے مقررہ طور پر ان کے رس سے منہ دھونے سے آپ کی یہ ساری شکایتیں دور ہو جائیں گی۔

پیاز، گاجر، پالک، بند گوبھی اور چقندر اور لال رنگ والی ترکاریاں زیادہ کھانے سے آپ کا رنگ زردی کو چھوڑ کر سرخی مائل ہو جائے گا۔ پالک کا جتنا زیادہ استعمال کریں اتنا ہی اچھا ہوتا ہے جس کی وجہ یہ ہے کہ پالک جسم کی زردی دور کرنے میں سب سے عمدہ دوا ہے۔

اپنے دانتوں کی خوبصورتی میں اضافہ کے لیے ایسی سبزی ترکاریاں زیادہ کھایئے جن میں کیلشیم بڑی مقدار میں پایا جاتا ہو۔ مثلاً ٹماٹر، پھول گوبھی، ککڑی لوکی، مولی اور لیموں۔ ان چیزوں کو استعمال کیجئے ان میں دانتوں کی خوبصورتی اور صحت کے لیے دوسرا ضروری جزو فاسفورس بھی رہتا ہے۔ کیلشیم آپ دودھ اور تل سے بھی حاصل کر سکتے ہیں۔ آپ کے جسم میں کیلشیم کی کمی کا برا اثر آپ کے ناخونوں پر بھی پڑے گا۔ اس کی کمی کی وجہ سے آپ کے ناخن آبدار نہیں رہیں گے بلکہ کالے یا سفید پڑ جائیں گے اس لیے آپ کی خوراک میں اس جزو کی کمی نہیں رہنی چاہیئے۔ اس کی تکمیل مکو اور چقندر سے بھی کی جا سکتی ہے۔

اگر آپ کے بال قبل از وقت گر رہے ہیں یا سفید ہو چکے ہیں تو آپ مولی لکڑی اور بند گوبھی کھا کر آیوڈین نام کا جزو زیادہ سے زیادہ مقدار میں اپنے جسم میں داخل کیجیے۔ کیونکہ اسی جزو کی کمی کی وجہ سے آپ کے بال کمزور ہیں۔ بالوں کو چمکدار اور خوبصورت بنانے کے لیے آپ پیاز، شلجم، مولی، گوبھی وغیرہ ایسی ترکاریاں جن میں گندھک پایا جاتا ہے۔ بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

اگر آپ سبزی ترکاریوں کو کچا ہی کھائیں یا ان کا رس نکال کر پئیں تو سب سے اچھا ہے اس کی وجہ یہ ہے کہ زیادہ اُبالنے، پکانے اور بھوننے سے اُن کے قدرتی نمک اور وٹامن عموماً تلف ہو جاتے ہیں۔ وہاں ایسا کرنے سے ان کے ذائقہ میں تو ضرور اضافہ ہو جاتا ہے!

خوبصورتی صرف پانچ منٹ میں

کیا آپ کو پانچ منٹ کے لیے فرصت ہے؟ تو پھر آیئے، ان پانچ منٹوں میں آپ بُری عادتوں کو دور کر کے اچھی عادتیں ڈال سکتے ہیں اگر آپ کسی بُری عادت کو صرف چار ہفتوں تک چھوڑ سکیں، تو آپ اس سے ہمیشہ کے لیے مخلصی حاصل کر سکیں گے۔ آپ صبح جاگنے سے لے کر رات کو سونے تک جو کچھ بھی کرتے ہیں، اُسی سے آپ کی زندگی کا خاکہ تیار ہوتا ہے آپ کی شخصیت ان ہی چھوٹی چھوٹی باتوں سے بنتی ہے، جنہیں آپ ہر روز کرتے ہیں، تو پھر ان چھوٹی چھوٹی ہزاروں باتوں کو کرنے میں احتیاط برتنا لازمی ہو جاتا ہے۔

صاف اور خوشبودار

آپ روزانہ ڈی ارڈورنٹ استعمال کر کے صاف اور شگفتہ رہ سکتے ہیں موسم

کرمائیں تو باہر جانے سے پانچ دس منٹ قبل ڈی اوڈورنٹ کا استعمال بہت ضروری ہے۔

- بغل کے بالوں میں پسینہ جم کر بدبو پیدا ہوتی ہے لہٰذا ہر ہفتہ میں صرف پانچ منٹ ان بالوں کو دور کرنے میں صرف کیجیے۔ اس عمل سے آپ ہمیشہ تازگی محسوس کریں گے۔
- ہر بار کھانا کھانے کے بعد صرف پانچ منٹ دانتوں کو برش کیجیے اگر کھانے کے بعد کبھی برش سے دانت صاف کرنا ممکن نہ ہو تو کھانے کے بعد کوئی سخت پھل یا کچی سبزی چبایئے۔ اس طرح دانتوں میں پھنسے ہوئے چھوٹے چھوٹے ذرّے نکل جاتے ہیں۔
- اگر آپ کو قبض کی شکایت ہو، تو اس کا آپ کی آنکھوں پر، جلد پر، بالوں پر اور عام تندرستی پر بُرا اثر پڑتا ہے۔ پاخانہ جانے کے لیے ضروری طور پر پانچ منٹ نکال کر اپنا پیٹ صاف رکھیے۔ ایسا کرنے سے آپ کے جسم کے اندر کی غلاظت نکل جاتی ہے اور صحت ٹھیک رہتی ہے۔ روزانہ مقررہ وقت پر پیٹ کو صاف کرنے کی عادت ڈالیے۔ دن میں چھ سے آٹھ گلاس تک پانی (دو کھانوں کے درمیانی وقفہ میں) لیجیے۔
- جسم کے تمام اعضاء کی نسبت ہاتھوں میں بہت کم پسینے ہوتے ہیں اگر آپ کے ہاتھ جانوروں کے پنجوں جیسے روکھے ہیں تو ہر روز پانچ منٹ نکال کر تیل یا کریم سے ہاتھوں کی مالش کیجیے۔
- کیا آپ اپنے ناخنوں کو ہمیشہ صاف رکھتے ہیں؟ اگر وہ صاف نہیں ہیں تو کوئی بھی صفائی کا کام کرنے سے پہلے صابن کے ٹکڑے پر اپنے ناخنوں

کو گھسنا چاہیئے۔ صابن ناخنوں میں بیٹھانے سے گرد وغیرہ اندر نہیں جائے گی۔ بعد میں ہاتھ بھی خوب صاف ہو جائیں گے۔

- کیا آپ کے ہاتھوں سے بدبو آتی ہے یا انگلیوں پر سبزی وغیرہ کے داغ ہیں؟ صرف پانچ منٹ لیموں یا ہائیڈروجن پیرآکسائیڈ کو ہاتھ پر ملنے سے داغ دور ہو جائیں گے۔

چمکتی ہوئی آنکھیں

کیا آپ کے چہرے میں آپ کی آنکھیں سب سے زیادہ پُرکشش ہیں؟ اپنی آنکھوں کو دن میں بھی اور رات کو بھی پورا آرام دے کر چمکدار بنایئے۔ دن میں کوئی بھی کام کرتے وقت صرف پانچ منٹ تک آنکھوں کو ہتھیلیوں سے ڈھک کر رکھئے۔ آنکھوں کے سامنے کالا کالا دیکھئے۔ پھر جو بھی کام آپ کر رہے ہوں اُس سے دُور، بہت دور اپنی کھڑکی سے باہر جہاں تک ممکن ہو، دیکھئے۔ اس دوران میں کبھی کبھی آنکھیں بند کر کے پھر کھولیے۔

- آپ کے ہاتھ موٹے، بھدّے اور انگلیوں کے جوڑ اکڑے ہوئے لگتے ہیں تو سرروز پانچ منٹ تک ہاتھوں کی ورزش کرنے سے ہاتھ پُرکشش اور لچکدار ہو جائیں گے۔ آپ لیٹ رہے ہوں یا پڑھ رہے ہوں۔ تب ایک ہاتھ سے دوسرے ہاتھ کو خوب زور سے مروڑیئے۔ اس طرح ہاتھوں میں خوبصورتی اور چمک پیدا ہو گی۔
- کیا آپ کے پاؤں اور ٹخنے ذرا موٹے ہیں؟ جب آپ بس میں یا کہیں دوسری جگہ بیٹھے ہوں تو پاؤں کو پانچ منٹ تک ٹخنوں سے گول گول گھمانے سے آپ کے پاؤں میں خون حرکت کرے گا اور چربی کم ہو جائے گی۔ گھٹنوں کو ایک کے اوپر دوسرا رکھ کر پاؤں کو گول سا بنایئے۔ پہلے انگلیوں کو اُوپر کی طرف کیجئے

پھر نیچے کی طرف۔ اس طرح بار بار کیجیے۔

- کیا آپ کی بھویں ایک دوسرے سے بہت قریب رہ کر آپ کے چہرے کو سنجیدہ سا بناتی ہیں؟ چہرے کے اعصاب میں تناؤ پیدا ہونے سے چہرہ بہت ہی خوفناک اور سنجیدہ دکھائی دیتا ہے۔ اسی سے جھریاں بھی پڑتی ہیں۔ اس لیے جب بھی آپ کو پانچ منٹ کی فرصت ملے۔ چہرے کے اعصاب کو تناؤ سے چھٹکارا دلائیے۔ دونوں بھوؤں کو اوپر کیجیے۔ پھر ایک کو اوپر پکڑے رکھ کر دوسری کو نیچے کیجیے۔ اس طرح دونوں کو کئی بار کیجیے۔
- کیا آپ کی کہنیاں کھردری اور کالی کالی ہیں؟ نہاتے وقت ایک برش اور صابن سے انہیں اچھی طرح ملیے۔ پھر ان پر تیل لگا کر کٹے ہوئے لیموں کی نصف پھانک ان پر پانچ منٹ رکھیے۔ اس طرح ان کی کالی رنگت دور ہو جائے گی۔

خوبصورت چہرہ

کہنیاں اور گھٹنے عموماً کھردرے سے ہو جاتے ہیں۔ انہیں نرم کرنے کے لیے ان پر لیموں رگڑیئے اور زیتون آئیل لگائیے۔ جب جلد ذرا گرم ہو تو گھٹنوں، کہنیوں اور ایڑیوں پر تیل سے مالش کیجیے۔ اگر گوشت سے بھرپور لٹکتی ہوئی ٹھوڑی بہت بھدی لگتی ہے، اس کا بھدا پن دور کرنے کے لیے چپٹے تکیے پر سوئیے یا ہو سکے تو تکیہ بالکل نہ لیں۔ گردن اور ٹھوڑی کی ورزش کیجیے۔ سر کو آہستہ آہستہ دائیں طرف گھمائیے۔ حتیٰ کہ آپ کی ٹھوڑی آپ کے دائیں کندھے پر جا لگے پھر سر کو آہستہ آہستہ آگے اور پیچھے کیجیے تاکہ پٹھے برابر کھنچ جائیں۔ کندھوں کو مت اٹھائیے۔ اب اس ورزش کو بائیں طرف بھی دہرائیے۔

خوبصورت بنئے

خوبصورتی حاصل کرنیکے چند سہل طریقے

آپ گورے ہیں یا کالے یا کہ گیہوں کے سے رنگ کے؟

اگر آپ گورے نہیں ہیں تو بھی آپ دنیا کے خوبصورت ترین لوگوں میں سے ہو سکتے ہیں۔ سیاہ رنگ کو بدقسمتی سمجھنا یا اس کی وجہ سے خود کو بدبخت یا کم درجہ کا سمجھنا ٹھیک نہیں ہے۔

سچ جانئے کہ خوبصورتی گورے رنگ ہی میں نہیں، کالے رنگ میں بھی رہتی ہے۔

اس لیے اپنے قدرتی رنگ کو گورا دکھانے کے لیے منہ کو پاوڈر سے پوتنے کی کوئی ضرورت نہیں۔ پاوڈر کے چھوٹے چھوٹے ذرات مساموں کو بند کر کے ان میں تازی ہوا کا پہنچنا بند کر دیتے ہیں۔ اس کے علاوہ یہ ذرات آہستہ آہستہ اپنے ٹھونسے جانے کے دباؤ سے ان مساموں کو چوڑا کرتے جاتے

ہیں۔جس سے جلد کھردری اور بدصورت ہوتی جاتی ہے۔

روحانی نقطہ نظر سے قدرتی خوبصورتی کے حاصل کرنے کے راستہ پر قدم رکھنے سے پہلے آپ کو پاؤڈر کریم وغیرہ کے استعمال کو یکدم محدود کرنا ہوگا۔

اب ہم لوگ کے چند طریقے بتاتے ہیں۔جن کی مشق سے عورتیں جلدی ہی اپنی خوبصورتی اور چہرے کی دلکشی میں اضافہ کرسکتی ہیں۔اس سے مرد بھی فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

۱۔ سیدھی کھڑی ہوجائیں بازو ٹانگوں کے دائیں بائیں لٹکے رہیں، جیسے کہ وہ اکثر لٹکے رہتے ہیں اب بازوؤں کو آہستہ آہستہ اوپر لے جائیں ساتھ ہی ساتھ ایڑیوں کو زمین سے اوپر اٹھاتی جاؤ اور ناک سے گہرا سانس بھرتی جائیں بازو اوپر، سر پیچھے کی طرف گرا ہوا ہو اور پنجوں پر کھڑی ہو کر لمبی سے لمبی ہونے کی کوشش کرو۔گویا تم چاند کو چھولینا چاہتی ہو۔

۲۔ جسم کو کمر پر سے موڑ کر نیچے جھکاتی جاؤ، سانس نکالتی جاؤ۔پیٹ کو سکوڑ کر اندر کھینچتی جاؤ اور سانس کو زیادہ سے زیادہ باہر نکالنے کی کوشش کرو۔ آخر میں ہاتھوں کو زمین پر رکھنے کی کوشش کرو۔

۳۔ اوپر اٹھتی جاؤ، سانس بھرتی جاؤ اور نمبر ا پر پہنچ جاؤ۔

۴۔ جسم کو کمر پر موڑ کر نیچے لاتی جاؤ، سانس نکالتی جاؤ۔حتیٰ کہ حالت نمبر ۲ پر پہنچ جاؤ۔ ۱-۲، ۱-۲، ۱-۲ ...

پانچ چھ بار سے شروع کر کے ہر روز بڑھاتے بڑھاتے ۲۵-۳۰ بار تک کرو رفتہ رفتہ کسرت کی رفتار کو تیز کرتی جاؤ۔

فوائد:-

۱۔ یہ مشق خون کو تازہ کرتی اور بڑھاتی ہے۔ سانس کی طاقت میں اضافہ کرتی ہے۔ پیٹ اور کمر کو سڈول اور مضبوط کرتی ہے دل اور جگر کو طاقت دیتی ہے جسم ہلکا پھلکا ہو جاتا ہے۔ جدید سائنٹیفک تجربات سے معلوم ہوا ہے کہ یہ مشق ایڈز سائنس کو روکنے کے لیے تیر بہدف ہے۔

۲۔ گلے میں موجود تھائرائیڈ گلینڈ اور اُن سے پیدا شدہ رس کی اہمیت سائنسدانوں کو اب معلوم ہے لیکن پرانے طبیبوں نے ہزاروں سال پہلے یہ جان لیا تھا کہ جسم کو تندرست، توانا، جوان، سڈول اور پر وقار بنانے کے لیے تھائرائیڈ گلینڈ کے رس نہایت پُر تاثیر ہیں۔ آجکل ڈاکٹر متعدد امراض میں تھائرائیڈ ایکسٹریکٹ کے انجکشن دیتے ہیں لیکن یوگیوں نے ایک ایسی مشق ایجاد کی تھی، جو ان انجکشنوں کی نسبتاً یقیناً کئی گنا فائدہ مند ہے۔

آغاز:- چوکڑی مار کر سیدھی بیٹھو، چاہو تو سیدھی کھڑی ہو۔

۱۔ ٹھوڑی کو گلے سے چھوڑ دینے کی کوشش کرو اور ٹینٹوے کو حتی الامکان زور سے بھینچو۔

۲۔ گردن کو کھول دو، اور اوپر دیکھو۔

۱-۲ ، ۱-۲ ، ۱-۲

اسے دس بار سے شروع کر کے آہستہ آہستہ بڑھاتے ہوئے ۵۰-۶۰ بار تک مشق کرو

فوائد:- جب گردن دباتے ہیں تو تھائرائیڈ گلینڈ کا رس نچوڑا جا کر خون میں ملتا ہے اور جب گردن کو کھولتے ہیں۔ تو نچوڑا ہوا تھائرائیڈ گلینڈ جسم

کے رسوں کو چوس کر پھولتا ہے اس طرح خون میں تھائی رائیڈ ایکسٹریکٹ کے انجکشن سے جوانی حاصل ہوتی ہے۔ خوبصورتی میں اضافہ ہوتا ہے۔ شخصیت پُروقار اور جسم کے سڈول ہونے میں خاص مدد ملتی ہے۔

۳۔ تھائی رائیڈ کی مالش، سب سے پہلے ٹھوڑی کو کندھے لگاؤ۔

ا۔ ٹھوڑی کو کندھے پر چھو کر رکھتے ہوئے حتی الامکان دائیں طرف لے جاؤ۔

ب۔ اب ٹھوڑی کو اسی طرح کندھے پر چھوتے ہوئے رکھ کر حتی الامکان بائیں طرف لے جاؤ۔

ا۔ب ، ا۔ب ، ا۔ب

اس طرح دس بار سے شروع کر کے آہستہ آہستہ بڑھاتے ہوئے روزانہ ۵۰۔۶۰ بار تک لے جاؤ۔

فوائد :۔ یہ کسرت نمبر ۲ سے زیادہ مؤثر ہے اور اس کے بھی وہی فوائد ہیں جو اُس کے ہیں۔

تینوں کسرتوں کے بعد چاہے خشک ہاتھوں سے، چاہے تیل وغیرہ لگا کر گردن کی مالش کرو۔ یوگ کے ان آسنوں سے آپ بہت جلد ہی اپنی تندرستی اور خوبصورتی میں حیرت انگیز طریقے پر تبدیلی محسوس کریں گے۔

خوشبو سے خوبصورتی کا جادو جگائیے

انسانی زندگی میں خوشبوؤں کو اہم مقام حاصل ہے۔ خوشبوئیں آپ کی شخصیت کو نکھارنے، آپ کو پرکشش بنانے، آپ کے اندر مستی و کیف پیدا کرنے اور آپ کی

رومانی حس کو بڑھانے میں بڑا اہم کردار ادا کرتی ہیں۔

نوجوان عورتوں کے لیے خوشبوئیں ضروری ہیں یہ تو آپ جانتی ہی ہوں گی کہ خوشبو کی ایک شیشی آپ کے اندر تازگی اور خوشنمائی کا احساس پیدا کرتی ہے اُسے کوئی چیز بھی ختم نہیں کر سکتی اس کے علاوہ خوشبو آپ کے مزاج کو خوش، پُراسرار اور محبت پسند بھی بنا سکتی ہے اور خوشبو کی ایک پھریری آپ کو زیادہ خوبصورت اور نازک اندام ہونے کا احساس بھی دلا سکتی ہے ضروری نہیں ہے کہ آپ اپنے لباس کو خوشبو سے لیپ پوت لیں چند قطرے کافی ہیں اور بازار میں چھوٹی شیشیوں میں آپ کو بہترین قسم کی خوشبوئیں مل سکتی ہیں۔ جن کے دام اس قدر مناسب ہوتے ہیں کہ ہر شخص انہیں آسانی سے خرید سکتا ہے۔

یہ ایک عجیب و غریب بات ہے لیکن ہے سچ، کہ ہم عام طور پر خوشبوؤں کا استعمال نہیں کرتے بلکہ خاص خاص مواقع پر مثلاً بیاہ شادی یا تیوہار کے دن خوشبو استعمال کرتے ہیں لیکن یورپی ملکوں میں آپ کو مشکل ہی سے کوئی ایسی عورت ملے گی جو اپنے لباس پر لگائی گئی خوشبو سے آپ کی توجہ اپنی طرف نہ مبذول کر سکے۔

آیئے ہم آپ کو بتائیں کہ کس قسم کی عورتوں کے لیے کس قسم کی خوشبو کا استعمال بہتر ہوگا۔ ہر عورت چاہتی ہے کہ وہ مختلف اقسام کی خوشبوئیں اسی طرح استعمال کرے جس طرح مختلف اقسام کے جوتے، سینڈلیں، چپلیں استعمال کرتی ہے۔ خوشبوؤں کو بدل بدل کر استعمال کرنے کے نتیجہ میں ہر عورت خود کو بدلی ہوئی اور تازہ دم محسوس کر سکتی ہے، آپ کو مختلف حالات اور ماحول میں مختلف اقسام کی خوشبوئیں استعمال کرنی چاہئیں ہر خوشبو کا ایک الگ ردِ عمل ہوتا ہے۔ خوشبوئیں آپ کے جذبات کو برانگیختہ بھی کر سکتی ہیں اور آپ کے جسم کو گرما بھی سکتی ہیں۔ اس لیے وہی خوشبو استعمال

کیجیے جو آپ کے لیے مناسب ہو۔

خوشبوؤں کا انتخاب بالکل اُسی طرح کرنا چاہیئے۔ جس طرح آپ اپنے لباس کا انتخاب کرتی ہیں۔ لہٰذا آپ کے لیے ضروری ہے کہ مختلف حالات میں اپنی شخصیت کو بدلنے کے لیے آپ مختلف خوشبوئیں استعمال کریں۔

سنہرے اقوال

نئی خوشبو کے انتخاب کے وقت آپ کے لیے یاد رکھنے کی سب سے اہم بات یہ ہے کہ آپ دوسروں کی پسند سے نہیں بلکہ خود اپنی پسند سے خوشبو کا انتخاب کیجئے اور اگر اس خوشبو کی پہلی ہی لیٹ پر کشش ثابت ہوئی ہے تو سمجھ لیجئے کہ آپ کی پسند ٹھیک ہے اور اگر یہ نہیں ہوتا تو دوسری کوشش کیجئے۔

خوشبوؤں کے استعمال کے سلسلے میں پہلا نگراں اصول بہت سادہ ہے. خوشبو کا انتخاب کافی غور و خوض سے کیجئے اور اس بات کا یقین کر لیجئے کہ یہ خوشبو آپ کو مسرور کرتی ہے کسی گھر یا باغ میں خوشگوار مہک کو پہچاننا زیادہ مشکل نہیں ہے۔ اسی طرح اس امر کا بھی یقین کر لیجئے کہ آپ جس خوشبو کو استعمال کریں گی وہ آپ کو اپیل کرے گی اور اور آپ کی زبان سے بے ساختہ نکل جائے گا کہ "کتنی عمدہ خوشبو ہے" اگر کوئی خاص خوشبو آپ کے اندر تازگی و فرحت کا احساس پیدا کرتی ہے تو اُسے فراموش نہ کیجئے اور سمجھ لیجئے کہ یہ خوشبو آپ کے لیے ٹھیک ہے اور آپ کی شخصیت سے میل کھاتی ہے۔

اگر موقع کی مناسبت سے آپ نے خوشبو کا استعمال نہ کیا تو خوشبو لگانا آپ کے لیے بیکار ہو گا۔ مثال کے طور پر نشہ آور اور گرمی پیدا کرنے والی خوشبو لگا کر کسی

دفتر میں جانا ٹھیک نہیں ہے اور اگر دعوت میں آپ بہت تیز خوشبو لگا کر جائیں گی تو یہ بھی اچھا نہ ہوگا۔

کیونکہ آپ کے لباس کی تیز خوشبو پھولوں، کھانے اور مشروبات کی خوشبو کا احساس آپ کو نہ کرنے دے گی۔

خشک پاؤڈر کی خوشبو گھر سے نکلتے ہی ختم ہو جاتی ہے اور زیادہ جدید قسم کی خوشبو دن بھر باقی نہیں رہتی، اس لیے آپ کو چاہئے کہ آپ بہت احتیاط کے ساتھ اپنے مزاج اپنی شخصیت اور موقع و محل کا جائزہ لینے کے بعد خوشبو کا انتخاب کریں۔

اگر آپ کھلی ہوا کی لڑکی ہیں تو آپ کیلئے تازہ اور ہلکی خوشبو مناسب رہے گی۔ یہ خوشبو جلد نہ غائب ہوگی اور آپکو اپیل بھی کرے گی۔ کسی بڑے اجتماع کیلئے استعمال میں آنے والی خوشبوؤں کی بہت سی اقسام ہیں، جن سے آپ خود کو خوش و خرم، رومان انگیز، حسین و جمیل بنا سکتی ہیں۔

لڑکیوں کے لیے پھولوں کی خوشبو بہترین ہے تیز طبع اور حسیت عورتوں میں دن کے وقت "لیونڈر" اور "یوڈی کلون" استعمال کرنے کا فیشن ہے۔ یوڈی کلون کے استعمال کے ایک سو ایک طریقے ہیں۔ لیکن موقع اور محل کے اعتبار سے ان تمام طریقوں کو استعمال کرنا ہی سب سے اچھا اور مناسب طریقہ ہے۔

یوڈی کلون کا استعمال

اگر آپ کسی سماجی اجتماع میں جا رہی ہیں اور اپنے بالوں کو پُرکشش بنانے کی خواہاں ہیں تو یوڈی کلون کے تین قطرے اور اتنی ہی مقدار میں بادام روغن ایک طشتری میں ڈالنے کے بعد اُنگلی سے پھینٹ دیجئے اور بالوں کو سنوارنے کے بُرش پر لگا لیجئے

اس کے بعد پرانے ریشمی کپڑے کا ٹکڑا یا رومال لیجیے اور برش کے اوپر بچھا دیجیے اور پھر ہاتھ سے بالوں پر دھیرے دھیرے برش پھیریئے، آپ دیکھیں گی کہ خوشبو اور تیل مل کر آپ کے بالوں میں پرکشش چمک پیدا کر دیں گے۔

اگر آپ کی ناک ضرورت سے زیادہ چمکدار ہے تو ایک منٹ کے لیے ناک کو گرم پانی سے دھوئیے۔ پھر دھیرے دھیرے ناک کو صاف کیجیے، اور ناک پر یوڈی کلورن اور عرق گلاب برابر مقدار میں ملا کر روئی کے پھیٹے کے بعد ناک پر لگائیے۔ ایک منٹ تک یہی کرتی رہیئے اس کے بعد اگر ضرورت ہو تو کریم اور پاؤڈر لگا لیجیے۔

ایک چھوٹا چمچہ یوڈی کلون اور اتنی ہی مقدار میں سرکہ بہتر ہے کہ سفید سرکہ استعمال کیا جائے، اگر پانی میں ملا کر غسل کیجیے۔ اسطرح آپ کو بڑا سکون محسوس ہوگا۔ اگر کھیل کود میں حصہ لینے اور زیادہ کھڑے رہنے کی وجہ سے آپ کی ٹانگوں میں درد ہو تو ہتھیلی میں ڈیوڈی کلون کے چند قطرے انڈیل کر ٹانگوں اور ٹخنوں کی مالش کیجیے، اس کے بعد ہاتھ پر تھوڑا سا ٹالکم پاوڈر انڈیل کر پھر مالش کیجیے اس طرح تھکن دور ہو جائے گی اور گرمی میں آپ کے پاؤں ٹھنڈے رہیں گے۔

اگر طویل سفر اور زیادہ رقص کرنے کی وجہ سے آپ کے ٹخنوں میں ورم بھی پیدا ہو جاتی ہے تو یوڈی کلون سے پانچ منٹ تک مالش کیجیے۔ سوجن اور ورم بھی فوراً ختم ہو جائے گی اور آپ کو فوراً راحت حاصل ہو جائے گی۔

ایک بات اور آپ کو بتا دوں کہ آپ خوشبو اپنے لباس پر لگانے کی بجائے جسم پر لگائیے کیونکہ آپ کے جسم کی گرمی خود بخود خوشبو کو باہر پھینکتی ہے اور لباس پر لگائی جانے والی خوشبو دوسرے دن قدرے بدبو میں بدل جاتی ہے اس لیے آپ خوشبو اپنے جسم کی ہتھیلی پر انڈیل کر کانوں کے پیچھے اور گدی پر لگائیں۔ تو زیادہ بہتر ہوگا۔

چہرہ خوبصورت کیسے ہو سکتا ہے؟

اکثر دیکھا گیا ہے کہ لوگ خوبصورت چہرہ بنانے کے لیے دنیا بھر کی خرافات میں مشغول رہتے ہیں یہی سبب ہے کہ بازار میں سینکڑوں طرح کی دوائیاں لومیڈ، سنو، ویسلین، پاؤڈر وغیرہ کتنی ہی چیزیں روز دھڑلے سے بک رہی ہیں ان چیزوں کے لینے والے سمجھتے ہیں کہ خوبصورتی کا ٹھیکہ ہمیں نے لے لیا ہے بڑے جوش کے ساتھ اپنا روزگار چلا رہے ہیں لیکن اگر غور سے دیکھا جائے تو ہمیں معلوم ہوگا کہ ان چیزوں نے ہماری صحت کو نقصانِ عظیم پہنچایا ہے انہی کے سبب سے چہروں پر جھریاں پڑ جاتی ہیں، چہرہ کالا ہو جاتا ہے اور قدرتی چمک جاتی رہتی ہے چہرہ کے بال خشک، سخت اور بے وقت ہی سفید ہو جاتے ہیں، چہرہ بجائے حسین ہونے کے بدنما ہو جاتا ہے بدصورتی کی اس سائنٹیفک بیماری میں آجکل کے مہذب اشخاص بری طرح مبتلا ہیں یہی سبب ہے کہ اتنے ناز و انداز سے پالے ہوئے بچے بدشکل اور بدصورت ہوتے ہیں۔

چہرہ کے حسن کے لیے کان، گال، ہونٹ، ٹھوڑی، جبڑے، آنکھ، ناک اور پیشانی کا مضبوط اور تناسب سے ہونا بہت ضروری ہے۔ سفید رنگ پوتنے سے کمزوری ہی آئے گی اور عدم تناسب ہی ہوگا چہرہ پر تیل چپڑنے سے بھی کچھ نہیں ہوگا، اس کے لیے تو ورزش کرنی چاہیئے۔ جو ہر طرح قدرتی اور ضروری ہے۔ مالش کرنے سے کئی فائدے ہوتے ہیں۔ مالش کرنے میں جلد میں ملائمت آتی اور دراڑیں بھر جاتی ہیں۔ رگڑ لگنے سے جلد کی خون بہانے والی نالیوں میں خون کی گردش تیز ہو جاتی ہے اس سے خون میں گھلے ہوئے زہریلے مادے اور زہریلی گیس بھاپ بن کر مسامات میں سے باہر نکل آتی ہیں۔ صاف خون جن عضلات کو بناتا ہے وہ بھی صحت ور رہتے ہیں اور حسین بھی۔ مالش صبح و شام دو وقت ہونی چاہیئے یا دن میں

صبح کے وقت ہی مالش کرنے کے لیے تیل یا پانی یا چربی کی ضرورت نہیں۔ یہ مالش سوکھی ہی اپنے ہاتھوں سے کرنی چاہیئے۔

مالش جہاں تک ہو، اپنی ہتھیلی یا اپنی انگلیوں سے کرنی چاہیئے۔ ہاتھ چلانے کی رفتار مدہم ہونی چاہیئے۔ جلد یا زور سے مالش کرنے میں کئی نقصان ہو جاتے ہیں۔ ہتھیلی کو ہمیشہ نیچے سے اوپر اور اوپر سے نیچے کی طرف لے جانا چاہیے اس طرح آہستہ آہستہ ہر ایک جگہ کی دس بار مالش کرنی چاہیئے۔ مالش کر چکنے کے بعد ۵ منٹ تک ٹہلتے رہنا چاہیئے۔ پھر ٹھنڈے پانی سے چہرہ دھو ڈالنا چاہیئے اور تولیہ سے خوب رگڑ کر پونچھ ڈالنا چاہیئے۔ اس کے بعد تل کا تیل یا گائے کا گھی لگا لینا چاہیئے۔ تھوڑی دیر بعد اگر چاہیں تو منہ دھو ڈالا جائے تاکہ تیل یا گھی کی چکنائی نکل جائے۔ گھی کی جگہ میں ویزلین کام میں لائی جا سکتی ہے اس مالش کو چہرہ کی ورزش کہتے ہیں باقاعدگی کے ساتھ دو ہفتہ تک اسی طرح مالش کرنے سے حسب امید فائدہ ہوگا۔ یہ ورزش مرد، عورت، بچے، بوڑھے سب کے لیے ضروری ہے اور فائدہ مند ہے اس سے چہرہ میں طبعی حسن آئیگا۔ دیگر ورزشوں کی مانند چہرہ کے اعضاء بھدے اور بدشکل نہ ہو پائیں گے۔ اس ورزش سے بدصورت تو حسین ہوں گے ہی، حسین بھی زیادہ دلفریب ہو سکیں گے۔

خوبصورتی بڑھانے کے طریقے

جلد کو مضبوط بنانے کے لیے وقتاً فوقتاً چپی کی جائے، جیسے گوندھتے ہیں مگر اس کا درست طریقے سے عمل کرنا چاہیئے۔ گلے کے پٹھوں کو جلدی روغن لگا کر مضبوط دباؤ سے مسلنا چاہیئے۔ رخساروں میں گڑھے ہوں تو یہ مالش ٹھوڑی کے وسط سے شروع کریں۔ دونوں ہاتھوں کی تین تین انگلیاں مضبوط و نرم حرکت سے باہر اوپر کی طرف کانوں کی وسطی سمت میں

لے جائیں۔ حرکت دائرہ کی شکل میں ہونی چاہیئے اور دائرہ کا محیط پیسے سے زیادہ نہ ہو۔

- باہر پھرتے یا کام کاج کرنے کے بعد کچھ تھکن سی معلوم ہوا کرتی ہے اس تھکن کو دور کرنے کی کوشش کیا کریں' جس کی صورت یہ ہے کہ ہتھیلیاں ماتھے کے وسط پر رکھ کر باہر کی طرف گھماتے ہوئے کانوں کی پشت پر گدی کی طرف نیچے کو لے جائیں۔
- مساموں کی بھی وقتاً فوقتاً خبر لے لیا کریں۔ سر پر تولیہ کا خیمہ بنا کر چہرہ کھولتے ہوئے پانی کے برتن پر جھکائے رکھیں اور کھال کو بھاپ دیں اگر جلد نازک ہے تو مساموں کو صاف کرنے والی دوا لگائیں۔
- جس طرح سر میں کنگھی کرنے کا شوق ہوا کرتا ہے، ایسا ہی شوق ابروؤں اور پلکوں کو برش کرنے کا ہونا چاہیئے اس سے چہرہ صاف ستھرا اور بھلا معلوم ہوگا۔
- ہاتھوں کے لیے کوئی عرق استعمال کرنا چاہیئے اور کچھ ورزش بھی' جس سے جلد ملائم رہے اور انگلیاں لچکدار' کریم یا لوشن ایک ہاتھ کی ہتھیلی میں لیں اور دوسرے ہاتھ پر رکھ کر خوب کس کر پکڑ لیں اور بغیر ہتھیلی ہٹائے خوب رگڑ کر گھمائیں
- خواتین خشک بالوں میں ہفتہ میں ایک مرتبہ زیتون کا تیل لگایا کریں۔ پہلے تیل گرم کریں اور چندیا پر لگائیں پھر سر کے گرد کپڑا لپیٹ کر اور ہلکے سے باندھ کر سو جائیں صبح کو پانی سے خوب مل کر دھویا کریں۔
- کھال میں ملائمت اور لچک پیدا کرنے کے لیے اسے کسی تیل یا کریم سے باقاعدہ ملنا چاہیئے۔ پہلوان بھی اپنے جسم میں تیل خوب ملوا کر سڈول بنوا لیا کرتے ہیں اگر کھال میں کچھ لکیریں یا خشکی معلوم ہو تو تیل ملنا مفید ثابت ہوگا' اُبٹنا ہمارا دیسی طریقہ سب سے اچھا ہے اس سے جسم خوشبودار ہوتا ہے اور کھال

خوب مل جا سکتی ہے اور میل بھی نہیں رہتا۔ اعصاب میں خون خوب گردش کرے تو کھال خوشنما ہو جاتی ہے۔ اس کے لیے مسام کھلے رکھنے ضروری ہیں جس کی ترکیب یہ ہے کہ گرم پانی سے کھال کو روزانہ دھوتے رہنا چاہیئے اور بعد میں اگر کھال برداشت کر سکے اور گرمی کا موسم ہو تو، برف ملنی چاہیئے۔

- اگر ٹخنوں پر گوشت زیادہ ہو تو اسے روزانہ مل مل کر پتلا کیا جا سکتا ہے۔ ہڈی ہی موٹی ہو تو بات اور ہے اس کا بدلنا ممکن نہیں ایسی حالت میں اونچی ایڑی کا انگریزی جوتا کبھی نہ پہننا چاہیے۔ کیونکہ جسم کا سارا وزن آگے پڑ جاتا ہے اور ٹخنے اور باہر کو نکل آتے ہیں۔
- سونے سے پہلے رنگ و روپ درست کرنے کے لیے بہترین وقت نیند کا وقفہ اس حالت میں قدرت اور سنگھار دونوں اپنا اپنا کام کرتے ہیں اور ایک دوسرے کی مدد کرتے ہیں۔
- فکرمندی بہت بری چیز ہے یہی صورت بگاڑ دیتی ہے۔ چہرہ کو شکنوں سے بچانے یا اگر پہلے سے کچھ پڑ گئی ہیں تو ان پر قابو پانے کے لیے یہ نہایت ضروری ہے کہ سونے سے پہلے افکار و آلام دل سے بالکل دور کر دیئے جائیں دماغ میں کسی قسم کا خیال نہ رہنے دینا چاہیے۔ بستر پر لیٹتے وقت دماغ کو بالکل خالی کر دینا چاہیے اور چہرہ ایسا ہونا چاہیئے، گویا منہ پر کسی تسکین بخشی عرق کا پوچارہ پھیر دیا گیا ہے اس کے برعکس فکر کا یہ اثر معلوم ہوا کرتا ہے کہ چہرہ کی کھال مرجھا گئی ہے اور پیشانی پر بوجھ ہے
- ہم لوگوں کو ذرا ذرا سی بات پر سوچ بچار کرنے اور گھنٹوں فکروں میں دبے رہنے کی عادت ہے یہ افکار ہمیں جلد قبروں میں اتار دیتے ہیں۔ اگر غور کیا

جائے تو افکار کی بیشتر تعداد بے بنیاد ہوتی ہے امتحان کے کمرے میں جاتے یا کسی اہم ملاقات کرنے سے پہلے ہم فکر کے مارے گھلے جاتے ہیں۔ لیکن ان کے بعد بوجھ ہلکا معلوم ہوتا ہے۔ الغرض ہم کو محسوس ہوتا ہے کہ یہ باتیں خود تکلیف نہیں دے رہی ہیں بلکہ ان کا خیال ہمیں مار ڈالتا ہے۔

- افکار سے بچنے کے لئے ہمیں کوئی خوشگوار کام شروع کر دینا چاہیے۔ کام کرتے رہنا اس کا بہترین علاج ہے خالی بیٹھنے اور سر پر ہاتھ رکھ کر سوچنا بے کار ہے
- قدرتی علاج تو یہ تھا، مصنوعی تدبیر یہ ہے کہ قدرتی امداد کے لیے بادام کا روغن قدرے گرم کر کے منہ پر خوب ملا جائے اور تمام رات لگا رہنے دیا جائے۔
- رات کے وقت پتلی گردنوں کا بھی علاج کیا جا سکتا ہے۔ پہلے گردن کا پتلا حصّہ بہت گرم پانی سے خوب دھویا جائے اور ہلکے سے خشک کر لیا جائے اس کے بعد کوئی چکنی کریم آدھی چھٹانک لے کر سوا تولہ روغن زیتون میں یکجا کر کے وہاں مل دی جائے۔ پھر اسی روغن میں ایک روئی کا گالا ڈبو کر گردن پر باندھ لیا جائے۔ اور صبح تک یونہی رہنے دیا جائے اس سے گردن کی چربی کی کمی کی تلافی ہو جاتی ہے کیونکہ چکنائی جذب ہو کر ان کو تار جیسی پتلی ہونے سے روک دیتی ہے۔ یہ تدبیر ہر تیسری رات کو پندرہ روز تک جاری رکھنی چاہیئے۔ دن میں گردن کو لپیٹ کر رکھنا چاہیے، تاکہ ہوا نہ لگے۔ اس ہدایت پر باقاعدہ عمل کرنے سے فائدہ معلوم ہو جائیگا۔

ناخن اگر سخت یا پچنے یا کھردرے رہتے ہیں تو کوئی روغن سوتے وقت ان پر مل لیا کریں اور دستانے پہن لیے جائیں۔ چند روز تک یہ عمل کرنے سے ناخنوں کا یہ نقص جاتا رہتا ہے۔

خوبصورتی بڑھانے کے چند قیمتی نسخے

جلد میں روپ پیدا کرنے اور اس سے بدرنگی دور کرنے کے لیے چہرہ پر لیپ لگائے جاتے ہیں۔ باداموں کا سفوف پیالہ بھر لے کر اس میں اوکسائڈ آف ہائیڈروجن اتنی ملائیں کہ وہ گاڑھی مٹی بن جائے۔ روز واٹر ملا کر اسے پتلا کر لیں۔ حتیٰ کہ کریم کی شکل ہو جائیں۔ باریک کپڑا لے کر چہرہ کے برابر لے لیں، اس میں آنکھ ناک اور منہ کے لیے چھوٹے چھوٹے سوراخ بنا لیں، اس لئی کو ہموار طریقہ سے کپڑے پر پھیلا لیں اور چہرہ پر اچھی طرح چپکا لیں۔ فلالین کا ایک ٹکڑا گرم پانی میں ڈبو کر نچوڑ لیں اور چہرہ کے کپڑے پر رکھ دیں۔ جب ٹھنڈا ہونے لگے، پھر گرم فلالین کا کپڑا رکھ دیں۔ یہ طریقہ پاؤ گھنٹے تک جاری رکھیں۔ پھر لیپ اتار کر صاف شیر گرم پانی سے چہرہ دھو لیں۔ خوب خشک کر کے تھوڑی سی کریم رگڑیں اور چہرہ پر ٹھنڈا پانی بہا کر معاملہ ختم کر دیں۔

- جلد بہت خشک ہو تو بادام روغن کا لیپ فائدہ دے گا۔ پرانے فلالین کا ٹکڑا لے کر اس میں منہ، ناک، آنکھ کے لیے سوراخ بنا لیں اور اس پر روغن بادام قدرے گرم کر کے لگائیں اور چہرہ پر آدھ گھنٹہ اس کپڑے کو لگائے رکھیں۔ بعد میں کھال پر لگا ہوا تیل کسی ملائم کپڑے سے پونچھ دیں۔ چہرہ اس وقت نہ دھوئیں، صبح کو نیم گرم پانی سے دھو کر صابن لگائیں۔
- جلد کو سفید کرنے کیلئے آلو کا لیپ مفید ہے۔ کچا چھلا ہوا آلو لے کر اس سے جلد کو ملیں۔ اسے کچل کر کپڑے پر پھیلا کر چہرہ پر رات کے وقت لگائیں۔ تاکہ عرق جلد میں جذب ہو سکے۔ صبح کو روئی وچ ہیزل میں ڈبو کر چہرہ صاف کر دیں اور بعد میں منہ دھو لیں۔

- چہرہ سرخ رہتا ہو تو تھوڑا سا دودھ گرم کریں اور ٹھنڈا کر کے اس کے اُوپر کی جھلی اتار لیں اور ایک فلالین کے ٹکڑے پر پھیلا لیں اور چہرہ پر لگائیں۔
- جلد کو ملائم صاف رکھنے کے لیے نگرانی کی سخت ضرورت ہے ورنہ جلد لٹک جاتی ہے اور خوبصورتی غائب ہو جاتی ہے۔ جلدی لیپ بڑے کارآمد ہیں اور اُن کا استعمال کچھ مشکل نہیں، لوگ یونہی ڈراتے ہیں۔
- پھٹی ہوئی جلد کے لیے ایک نہایت قوت بخش لیپ انڈے کی سفیدی اور بادام کے آٹے سے تیار ہو سکتا ہے سفیدی میں یہ آٹا ملا کر خوب پھینٹا جائے حتیٰ کہ یہ ملائی سی ہو جائے۔ مساموں کو کھولنے کے لیے چہرہ بھاپ اُٹھتے ہوئے پانی کے برتن پر پانچ منٹ تک رکھ کر یہ لیپ چہرہ پر اوپر ٹھیک بالوں تک اور نیچے ٹھوڑی کے آخر تک یکساں پھیلا دیں۔ چہرہ پر اسے لگا رہنے دیں اور سوکھ جانے دیں۔ اب پھر چہرہ بھاپ اُٹھتے پانی پر رکھ کر لیپ ملائم ہونے دیں اور چہرہ کو ملائم کاغذ سے پونچھ ڈالیں۔ پھر تھوڑی سی کولڈ کریم چہرہ پر ملیں۔ فالتو پونچھ دیں اور وچ ہیزل یا یوڈی کلون جیسے کسنے والے لوشن لگا کر یہ عمل ختم کریں۔
- ایک اور لیپ ہے جو بدرنگ ہو جانے والی جلد کے لیے بہت مفید ہے۔ یہ لیموں اور روغن زیتون سے بنتا ہے۔ ایک لیموں کے عرق میں روغن زیتون کا ایک چمچہ ایک دفعہ استعمال کے لیے ملائیں۔ مذکورہ بالا طریقہ سے چہرہ کو بھاپ دیں۔ جذب کرنے والی روئی کی ایک گدی گرم پانی میں بھگو کر اور نچوڑ کر یہ لیپ اس پر پھیلا کر چہرہ پر لگائیں چہرہ اور گردن کو آہستہ آہستہ تھپکی دیں اور بیس منٹ تک لگا رہنے دیں پھر زیادہ جذب کرنے والی روئی سے پونچھ ڈالیں

اور کسی ململ میں برف کی ڈلی رکھ کر جلد پر مالش کریں۔ برف نہ ملے تو کوئی جلد کسنے والا لوشن لگائیں۔

- امریکہ میں لگی ہوئی جھریاں پڑی جلد اور چہرہ کے پھولے ہوئے پٹھوں پر شہد کا لیپ لگایا جاتا ہے۔ شہد اور انڈے کی سفیدی ہم وزن لے کر میدہ میں سختائی بنائی جاتی ہے۔ پہلے چہرہ کریم سے صاف کر لیں پھر اسے بھاپ دیں کوئی جلدی کریم تھپکی سی لگائیں اور ایک تہہ سی بن جانے دیں اس پر یہ شہد کا لیپ برابر پھیلا دیں۔ پندرہ منٹ لگا رہنے کے بعد تولیہ سے جو گرم پانی میں نچوڑ لیا گیا ہو۔ پونچھ ڈالیں اور جلد کسنے والا لوشن لگا کر ختم کر دیں۔

ان میں سے کوئی سا لیپ ہفتہ میں دو دفعہ لگانے سے چہرہ کا رنگ روپ نکھر آتا ہے۔

خوبصورتی اور تندرستی کی سیدھی راہ

تندرستی اور خوبصورتی چاہنے والوں کو ہر موسم میں سورج نکلنے کے وقت ہی غسل کر لینا چاہیئے۔ زیادہ سے زیادہ سات آٹھ بجے تک ضرور ہی نہا لینا چاہیئے لیکن مریض اور کمزور لوگوں کے لیے اس قاعدہ کی پابندی لازمی نہیں۔ کھانے کے پہلے یا بعد میں تین گھنٹے چھوڑ کر غسل کرنا چاہیئے۔

- غسل کے لیے ہمیشہ تازہ صاف پانی ہی استعمال میں لانا چاہیئے۔ بیماری و کمزوری کی خاص حالتوں میں نیم گرم پانی بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ مہینے میں ایک بار گرم پانی اور صابن یا سوڈا سے نہانا بہت فائدہ مند ہوتا ہے اس سے چمڑا صاف ہو جاتا ہے لیکن روزانہ گرم پانی سے نہیں نہانا چاہیئے یہ غیر قدرتی ہے اس سے آدمی

کمزور اور نفس کا غلام بن جاتا ہے۔

- غسل کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ پہلے پاؤں کو نہ بھگو کر سر دھونا چاہیئے، پھر دھڑ، کمر اور پاؤں اس طرح فضول گرمی سے دھڑ میں ہوتی ہوئی پاؤں سے نکل جاتی ہے جو لوگ پاؤں پہلے دھوتے ہیں۔ وہ اپنی آنکھوں کو محفوظ نہیں رکھ سکتے۔ جھٹ پٹ نہانے کی نسبت مَل مَل کر غسل کرنا کہیں اچھا ہے۔

لیموں کاٹ کر پانی میں ڈال دو، ایک گھنٹہ بعد نکال کر اُسی پانی میں نچوڑ دو، پھر اس سے غسل کرو، بدن خوب صاف ہو کر مسام کھل جائیں گے۔

تیل کی مالش

تیل لگانے سے صرف چمڑا ہی نہیں چکنا ہوتا بلکہ جسم بھی مضبوط ہوتا ہے۔ دیکھئے مٹی کے جس برتن میں تیل رکھا جاتا ہے، وہ دوسرے برتنوں کی نسبت کتنا مضبوط اور چکنا ہو جاتا ہے۔ کڑوے تیل کی مالش رنگت کو خوب نکھارتی ہے موسم سرما میں صبح نہانے سے پہلے سر، کان، ہاتھوں اور پاؤں میں تیل کی مالش کرنے سے سردی محسوس نہیں ہوتی، سردیوں میں اگر روز نہیں تو چوتھے، پانچویں اور دوسرے موسموں میں پندرہ دن میں ایک بار کافی ہے۔

آیورویدکا فارمولا ہے کہ جن لوگوں کو نیا بخار ہو۔ جنہیں بدہضمی ہو، جنہوں نے جلاب لیا ہو، جنہیں قے آتی ہو، جنہوں نے اینیما لیا ہو، انہیں تیل کی مالش نہیں کرنی چاہیئے۔ کیونکہ ایسا کرنے سے نیا بخار اور بدہضمی کے مریضوں کی بیماری بڑھ جاتی ہے اور لاعلاج ہو جاتی ہے۔

اُبٹن

اُبٹن سے کف دور ہوتا ہے، چمڑا صاف شیشے کی مانند جھلکنے لگتا ہے۔ سارے جسم میں خون کا دورہ ٹھیک ہونے لگتا ہے۔ مہاسے اور جھائیاں دور کرنے کی یہ سب

سے اچھی اور آسان ترکیب ہے اس سے رخساروں کی رنگت تو شگفتہ کنول کی مانند نکھر آتی ہے اس لیے اچھے اچھے ابٹنوں کا استعمال بھی کبھی کبھی ضرور کرنا چاہیئے۔ بازاری اُبٹن اچھے نہیں ہوتے۔ بہتر تو یہی ہے کہ خود بنا کر ہی اُبٹن لگائے جائیں۔ دونوں ہلدی اور نورنج بھینس کے دودھ کے ساتھ لگانے سے رنگ خوب کھل جاتا ہے۔ کڑوا تیل، بیسن اور ہلدی کا اُبٹن بھی بہت اچھا ہے۔ پیلی سرسوں کو دودھ میں اُبال کر پیس لیا جائے۔ اس کے اُبٹن سے بدن کی خارش بھی مٹ جاتی ہے۔ مسُور کی دال چھلکا کے بغیر پیس کر، دودھ میں ملا کر مالش کرنے سے بھی چہرا بہت صاف اور ملائم ہو جاتا ہے۔

بدنما رنگت — چھٹکارا کیسے پائیں

یہ قاعدہ کلیہ ہے کہ بدنما رنگت قوانین صحت کو نظر انداز کرنے سے ظہور پذیر ہوتی ہے یہ قوانین گو بظاہر بالکل بے وقعت دکھائی دیتے ہیں اور سو میں شاید ایک آدمی بھی پورے طور پر ان کی پرواہ نہیں کرتا، لیکن دراصل ہماری صحت اور بہتری صرف انہی پر مبنی ہے۔

انگریزی میں ایک مثل ہے اور یہ مثل زمانہ قدیم سے رائج چلی آتی ہے کہ فلاں شخص مارے حسد کے سبز ہو گیا، اسے محض خیالی ایجاد تصور نہ کرو۔ واقعی حسد سے آدمیوں کے چہروں پر قدرتی بدنما زردی یا سبزی چھا جاتی ہے۔ خدا معلوم یہ بدنما رنگت آتی کہاں سے ہے۔ ہر شخص اپنے مشاہدے سے اس بات کی تصدیق کر سکتا ہے کہ جو لوگ دوسروں سے حسد کر کے اندر ہی اندر کڑھتے رہتے ہیں اور غصہ، غم، مایوسی وغیرہ سے اپنا دل جلاتے ہیں۔ ان کا رنگ بہت جلد زرد بلکہ سیاہ ہو جاتا ہے۔

کون نہیں جانتا؟ کہ بدہضمی کے مریضوں کا رنگ حنا کی بھوسلہ ہوتا ہے اس خرابی کی وجہ یہ ہے کہ وہ لوگ یا تو اعتدال سے بڑھ کر کھانے کے عادی ہوتے ہیں یا ایسی چیزیں کھاتے پیتے ہیں جن سے انہیں بہرحال محترز رہنا چاہیئے۔ بھوسلی زرد رنگت خرابی جگر سے پیدا ہو سکتی ہے۔

جب رنگت زرد اور ہونٹ سفید ہوں تو اس سے یہ بات بھی پائی جاتی ہے کہ ان چیزوں کا مالک بہت کمزور ہے۔ گو بظاہر کمزوری کی علامات نمایاں نہ ہوں، مگر یاد رکھنا چاہیئے کہ یہ دونوں علامات کمزور سسٹم پر دلالت کرتی ہیں۔

اگر یہ صورت درپیش ہے تو بجائے رنگت میں صلاح کرنے کے صحت جسمانی میں اصلاح کرنا مقدم معلوم ہوتا ہے اور یہ ہم لکھ ہی چکے ہیں کہ اگر صحت کامل ہو گی۔ تو رنگت خود بخود عمدہ اور خوشنما ہو جائے گی۔

وہ غذا جو رنگت پر خراب اثر ڈالتی ہے

جو لوگ عمدہ رنگت کے خواہاں ہیں ان کو اصول غذا کو خاص طور پر مدنظر رکھنا چاہیئے پہلے پہل تو چائے اور قہوہ کو الوداع کہنی چاہیئے کیونکہ یہ دونوں چیزیں رنگت پر بہت برا اثر ڈالتی ہیں۔ اسباب بدہضمی میں چائے کا نمبر چوٹی پر ہے اور جب قہوے کا کثرت سے استعمال کیا جائے تو یہ نروس سسٹم پر اثر ڈالنے کے علاوہ رنگت میں زردی پیدا کر دیتا ہے۔ جو لوگ خوشنما رنگ کے آرزومند ہیں، انہیں سگریٹ تک بھی چھوڑنا مناسب ہے۔

تمام چیزیں جن میں نشاستہ شامل ہے، خواہ وہ غذا کا کام کیوں نہ دیں بہت احتیاط اور اعتدال سے استعمال میں لانی چاہئیں، مکھن اور چکنی چیزیں جو لذت میں

اعتدال سے زیادہ کھائی جاتی ہیں۔ حُسن کی رنگت کے لیے ضرر رساں ہیں کیونکہ ان سے چہرے پر پھنسیاں اور کیلیں نکل کر جلد کو بدنما بنا دیتی ہیں یہی اعتدال کا مسئلہ کھانڈ وغیرہ شیرینیوں کی حالت میں مناسب اور ضروری ہے تمام کھٹے میٹھے میوہ جات سے احتراز کرنا چاہیئے۔

عرصہ ہوا مانچسٹر کے ڈاکٹر ایس رو باتھم نے اسی مضمون پر سطور ذیل لکھی تھیں:۔

"سست، کاہل، سخت اور کھردری جلد والے لوگ جو دبلے پتلے ہوتے ہیں اور انہیں کوئی نہ کوئی عارضہ لاحق رہتا ہے ان کی نسبت میں نے یہ امر تحقیق کیا ہے کہ وہ بالعموم شیریں اور لذیذ چیزوں کے ازبس مشتاق ہوتے ہیں۔ یعنی بڑے چسکورے ہوتے ہیں۔ میں یہ نہیں کہتا کہ وہ کوئی مفید غذائیت کی شے کھانے کے خواہشمند نہیں۔ لیکن ان کی پسندیدہ غذا عموماً بسکٹ، کیک، پڈنگ، حلوا وغیرہ چیزیں ہوتی ہیں یہی دعوے غذا کے متعلق بلاخوف تردید ان اشخاص کی نسبت کیا جاسکتا ہے۔ جو غلیظ دانتوں پھوڑوں پھنسیوں، درد سر اور زکام وغیرہ کی شکایات کرتے ہیں۔ یہ شکایات اس وقت اور بھی خوفناک ثابت ہوتی ہیں، جب مریض سوداوی مزاج ہو، کیونکہ اس صورت میں بہت سا ضرر رساں مواد جو بصورت دیگر جسم سے خارج ہو جاتا اندر جمع رہتا ہے بخلاف اس کے جو شخص زندہ دل اور خوش مزاج ہوتے ہیں، جن کی رنگت صاف شفاف اور چمکدار ہوتی ہے اور جنہیں دیکھنے سے زندگی کی بہار آنکھوں کے سامنے پھر جاتی ہے انکی نسبت میرے دیکھنے میں آیا ہے کہ وہ عام طور پر تازہ پھل اور سبزیاں بہ رغبت کھاتے ہیں۔"

وہ غذا جو رنگت پر اچھا اثر ڈالتی ہے

گرم پانی جگر کو صاف کرنے کے علاوہ قوتِ ہاضمہ کو بھی مدد دیتا ہے۔ صاف شفاف جلد کے قائم رکھنے میں اُسے بہت بڑا دخل ہے۔ دودھ نہایت قیمتی چیز ہے۔ رنگت میں صفائی اور سفیدی کرنا اس پر ختم ہے۔ بجائے بار بار اور افراط سے روٹی، بسکٹ، کیک وغیرہ کھانے کے دودھ، میوہ جات یا ترکاریوں کا استعمال کرنا چاہیئے۔ میوہ جات خواہ قدرتی حالت میں یا چولہے پر پکے ہوئے ہوں دونوں صورتوں میں رنگت کے لیے مفید ہیں۔ میوے کی نسبت کسی خوش خیال شخص نے خوب کہا ہے کہ یہ قدرتی غذا ہے اور صحیح اکسیر اعظم یہی ہے۔ اگر لوگ پھلوں کا استعمال زیادہ کثرت سے اختیار کرتے تو آج دنیا میں اس کثرت سے ڈاکٹر صاحبان نظر نہ آتے پھلوں کو گویا وہ قاطع امراض کے علاوہ قاطع حکما بھی تصور کرتے ہیں۔ یہ مزے دار بات ہے کہ میوہ جات کا استعمال صاحبانِ طبابت کی جماعت کے حق میں اس قدر کمی پیدا کرنے والا ہے۔ مگر ڈاکٹر صاحبان بنی نوع انسان کے فائدے کی خاطر برائے انکشاف حق کہہ رہے ہیں کہ میوہ جات کا استعمال کثرت سے کرنا چاہیئے۔

نارنگی، سیب، انگور، انناس اور بہت سے میوے نہایت مصفیٔ خون ہیں۔ علاوہ بریں قوتِ ہاضمہ کو مدد دیتے ہیں اور کھانے والوں کے رخساروں میں صحت کی جھلک پیدا کر دیتے ہیں۔ انسانی جسم کی صحت اور نشوونما کے لیے جس قدر مٹھاس کی ضرورت ہے وہ میوہ جات میں موجود ہے۔ پس جب تم پختہ میوے کھاتے ہو، تو حلوے کا برتن تمہارے لیے فضول ہے۔ سبز ترکاریاں بکثرت کھانی چاہئیں۔ لیکن آلو، گاجر اور شلغم میں اعتدال لازم ہے۔

رنگت نکھارنے کے طریقے

پیالے میں تھوڑا سا دودھ ڈال کر اُون کا ایک پھایہ ڈالیے۔ اسے بھگو کر کم از کم پانچ منٹ تک چہرے پر پوچھئے۔ کافی وقت تک ویسا ہی رہنے دیجئے۔ ٹھنڈے پانی میں ایک چمچہ دودھ ڈال کر دھو ڈالیے، کچھ ہی دنوں میں جلد سفید اور ملائم ہو جائے گی۔

- دو بڑے چمچے دودھ ڈال کر ایک چھوٹا چمچہ بھر نمک ڈالیے سوتے وقت چہرے پر ملیے یہ سویڈن کا سپیشل نسخہ ہے۔
- دو تولے دودھ میں چھ ماشہ کاغذی لیموں کا عرق ڈال کر گردن پر اسفنج سے پوچ کر خشک کرلیں، پھر ٹھنڈے پانی سے صاف کردیں۔
- دودھ میں جو اور گیہوں کا آٹا ملا کر اُبٹن بنا کر ملیں۔
- دودھ میں بادام پیس کر ملنے سے جلد کی رنگت بدل جاتی ہے۔
- گرم پانی میں کٹورا رکھ کر اُس میں تین ماشہ شہد ڈالیں پھر اس میں ڈیڑھ تولہ دودھ ڈال دیں، خوب حل ہو جانے پر ذرا ٹھنڈا ہونے دیں۔ پھر اسپنج سے پوچھ دیا جائے۔ کھردری و بدرنگ جلد نہایت خوبصورت، نرم اور لچکدار بن جاتی ہے۔
- دودھ کے آٹا (پوڈر آف ملک) میں ہم وزن ایکسائیڈ کی آمیزش سے اُبٹن بنا کر ملیں۔ پندرہ منٹ بعد ٹھنڈے پانی سے صاف کردیں۔
- ہاتھ دھو کر دس منٹ تک گرم دودھ میں ڈبو دیجئے۔ زاں بعد سپرٹ لوشن ملیے۔
- آنکھوں کو خوبصورت بنائے رکھنے کے لیے رونے اور منشیات سے پرہیز کیجئے۔ نیم گرم دودھ کے پیالہ میں آنکھ باری باری ڈبو کر سر کو بائیں طرف سے نیچے کی طرف لے جائیں

- اونی ٹکڑوں کو گرم دودھ پہ بھگو کر آنکھوں میں رکھیں۔ سوزش اور کھجلی دور ہو جاتی ہے۔
- پانی میں لیموں کا عرق اور نمک ملا کر غسل کرنے سے جلد کا رنگ نکھرتا ہے۔
- پکے ہوئے پپیتے کا ایک ٹکڑا کاٹ کر چہرے پر رگڑنے سے چہرے سے جھائیاں، جھریاں، دھبے دور ہو جاتے ہیں۔
- خرگوش کا خون چہرے پر ملنے سے بدنما داغ کافور ہو جاتے ہیں یہ ایک نئی ایجاد ہے۔
- گائے کی رال (COW'S LIPS JUICE) یا اخروٹ کے تیل میں کڑوے بادام پیس کر ملنے سے جلد صاف ہوتی ہے۔
- رس کپور ۱۲ گرین، عرق گلاب ۱۲۔ اونس، گلیسرین ۲ اونس، الکوحل دو اونس۔ دودھ ۱۶ قطرے۔

پہلے رس کپور کو دودھ میں حل کر لیں۔ بعد میں باقی چیزیں ملیں تیار ہے۔ آنکھ بند کر کے آہستہ آہستہ چہرے پر ملنے سے چند روز میں رنگ صاف ہو جائے گا۔

- سوڈا بائی کارب، ۱ گرین، چرائتہ کا جوشاندہ ایک اونس ملا کر دن میں دو تین بار استعمال کریں۔ ترکیب جوشاندہ یہ ہے کہ ایک اونس یا نصف چھٹانک چرائتہ لے کر کھولتا ہوا پانی ایک اونس ڈال دیں۔ پانی ایسے برتن میں ڈالیں کہ جس کے اوپر ڈھکنا خوب اچھی طرح سے آ جائے اور بھاپ نکلنے کا راستہ نہ ہو پانی پانچ منٹ تک اسی طرح بند رہنے دیں۔ بعدہ چھان کر مقررہ مقدار میں سوڈا ملا کر استعمال کریں مفید ہو گا۔ اگر خالص مکھن یا سفید ویزلین ایک اونس میں زنک آکسائڈ ۸ گرین ملا کر بیرونی استعمال کے لیے چہرہ پر مالش بھی

کریں تو داغ دھبے اور چھوٹی موٹی سب شکائتیں دور ہو جائیں گی۔

- کاغذی لیموں کے ٹکڑے جن میں سے رس نچوڑ لیا گیا ہو، چہرے پر ملیں۔
- ۱۵ گرام شہد میں لیموں کا رس ملا کر چہرے پر لیپ کریں اور ۱۵ منٹ بعد دھو ڈالیں۔ پندرہ بیس دن تک روزانہ ایک بار استعمال کریں۔
- مندرجہ ذیل ورزش پندرہ منٹ کرنا بھی رخساروں کی خوبصورتی کے لیے مفید ہے۔ یہ ورزش صبح بستر میں ہی کر لینی چاہیے:

  دو بچھونے میں چت لیٹ جایئے، ہاتھوں کی ہتھیلیوں سے گالوں کو نیچے سے اوپر کی طرف معمولی دباؤ کے ساتھ رگڑیں چند بار نسبتاً ہلکے ہاتھ سے نیچے کی طرف بھی رگڑیں۔ تھوڑی دیر ناک کی طرف اور کنپٹی کی طرف سے ناک کی طرف بھی رگڑنا چاہیے۔ رگڑتے وقت اپنے دل میں زبردست خیال رکھنا چاہیئے کہ رخساروں پر حسن، چمک، سرخی، اور خوبصورتی آ رہی ہے۔ دو تین ماہ کے بعد حیران کن تبدیلی نظر آئے گی۔

  اگر متذکرہ بالا کسرت بستر میں نہ کرنا چاہیں، تو حاجات ضروری سے فارغ ہو کر کی جاسکتی ہے مگر سورج طلوع ہونے سے پہلے۔
- خالص ملائی چہرے پر ملنے سے چہرے کا رنگ نکھر آتا ہے۔ چمڑا ملائم، صاف اور خوبصورت ہوتا ہے۔ خالص اور ٹھنڈی ملائی گرمی کے دنوں میں روز ملنا چاہیئے۔
- گلیسرین میں لیموں کا رس ملا کر رکھ لیں، ہر روز صبح منہ دھو کر لیموں ملے۔ گلیسرین کی منہ پر مالش کریں، اس سے چمڑا نرم ہوتا ہے اور رنگ نکھرتا ہے۔

- تازہ گرم دودھ سے ہاتھ منہ دھونے سے اُن کا رنگ صاف ہوتا ہے اور خوبصورتی بڑھتی ہے۔
- سردیوں میں صبح کسی باغ میں جاکر چھوٹے چھوٹے پودوں پر جو اوس پڑی ہو، اُسے ایک کپڑے میں اکٹھا کریں۔ جب کپڑا بھیگ جائے، تب اُس کپڑے سے آہستہ آہستہ مالش کریں، جب چہرہ سوکھ جائے تو ملنا بند کردیں۔ اس طرح چہرہ گلاب کی مانند چمکنے لگے گا۔
- سنگترے کے چھلکوں کو سُکھا کر اور روز پانی میں مہین پیس کر چہرے پر ملنے سے چہرے کا رنگ صاف ہوتا ہے، مہاسے، چھائیاں اور پھنساں وغیرہ چہرے پر ہوں تو اس پر ملنے سے فائدہ ہوتا ہے۔
- رات کو سونے سے پہلے گرم یا ٹھنڈے پانی سے اچھی طرح منہ دھو کر ایک موٹے بھیگے اور نچوڑے ہوئے کپڑے سے منہ کو خوب رگڑ کر پونچھیں۔ اس طرح منہ کی رنگت خوب نکھرے گی۔
- جن کا چہرہ خشک رہتا ہے وہ رات کو سوتے وقت صابن اور گرم پانی سے منہ دھو کر ملائی چُپڑ لیں اور دھو ڈالیں، مگر دھونے کے بعد صابن نہ لگائیں۔ اس طرح چہرے کی خشکی دور ہوجاتی ہے۔
- خالص سرسوں کو گاڑھا مہین پیس کر منہ یا سارے بدن پر ملیں، پھر پانچ منٹ تک لگا رہنے کے بعد خوب رگڑ رگڑ کر ملیں۔ جب سارا بدن صاف ہوجائے اور میلی میلی بتیاں چھوٹ جائیں، تب خوب اچھی طرح سے نہالیں۔ سرسوں کا اُبٹن جتنا جسم یا منہ پر چھپے اتنا ہی فائدہ پہنچتا ہے اس کو روز ملنے سے جسم کا رنگ صاف ہوتا ہے۔

- چہرے پر چیچک کے داغ ہونے سے چہرہ بدصورت سا دکھائی دینے لگتا ہے مندرجہ ذیل ترکیبوں سے چیچک کے داغ مٹ جاتے ہیں۔ بنفشہ کی جڑ، مُردار سنگ، کُٹ، بارہ سنگھا، بورہ ارمنی اور اشوک۔ ان سب چیزوں کو پیس کر چھڈی کے ساتھ چہرے پر ملنے سے فائدہ ہوتا ہے۔
- ہاتھی دانت کا چورن، بورہ ارمنی اور بڑھیا صابن۔ تینوں کو پانی میں گھول کر رات کو سوتے وقت داغوں پر لگائیں اور صبح منہ دھو ڈالیں۔ چند روز ایسا کرنے سے داغ مٹ جائیں گے۔
- دس تولے شہد میں ۵ تولے لیموں کا رس ملا کر چہرے پر لیپ کر کے ۱۵ منٹ کے بعد دھو ڈالنا چاہیئے۔ پندرہ بیس دن تک اس کے لگانے سے چہرے کی جھریاں غائب ہو جاتی ہیں۔
- سفید کوڑھ کے داغ اگر جسم پر ایک دو جگہ ہوں، تو مندرجہ ذیل دوا کے لگانے سے وہ اکثر غائب ہو جاتے ہیں۔ لیکن جسم بھر میں اگر داغ ہوں تو ان کا جانا ناممکن ہے۔
- گوگل، آملہ، سارگندھک دونوں کو مہین پیس کر بکری کے دودھ میں اُبال لیں۔ پھر اس کی ٹکیاں بنا کر رکھیں۔ ان ٹکیوں کو بکری کے دودھ یا گائے کے دودھ میں گھس کر کوڑھ پر لیپ کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ یہ دوا اگزیما پر بھی فائدہ پہنچاتی ہے۔
- پھلبہری۔ بغیر کانٹے کا کیکر لے کر جلا ڈالیں۔ جب اس کا کوئلہ بن جائے تب اس میں سے دو تولے لے کر اس کے ساتھ ایک تولہ پاپچی ملا کر کالی گائے

کے دودھ میں چنے برابر گولیاں بنالیں۔ روز ایک گولی کھائیں۔ انہی گولیوں کو پھلبہری کے داغ پر گھس کر لگانا چاہیے یہ خیال رہے کہ اس بیماری میں کھٹائی اور میٹھا استعمال نہ کریں۔

- بھینس کے دودھ میں بادام کو خوب باریک پیس لیجیے۔ اسے رات کو سوتے وقت چہرے پر مل لیجیے، صبح چہرے کو سردیانی سے دھو ڈالیے۔ مسلسل پندرہ دن تک اس کے استعمال سے رنگ صاف ہونے لگتا ہے اور چہرے کی چمک میں اضافہ ہوتا ہے۔
- دو چمچے دودھ میں ایک چمچہ پسا نمک ملا لیجیے۔ اسے رات کو سوتے وقت چہرے پر خوب اچھی طرح ملیے۔ صبح ٹھنڈے پانی میں قدرے دودھ ڈال کر اس مرکب سے چہرے کو دھو ڈالیے۔ اس کے استعمال سے چہرے کی چمک بڑھتی ہے۔
- پھول پرنگیو، بیر کی گٹھلی کے اندر کی گری۔ سگندھ بالا اور لال چندن کو ہموزن لے کر دودھ میں پیس لیجیے۔ اس کا رات کو سوتے وقت چہرے پر لیپ کیجیے۔ صبح ٹھنڈے پانی میں ایک لیموں نچوڑ کر اس سے چہرے کو اچھی طرح دھو ڈالیے اس کے استعمال سے چہرے کا رنگ کھل اٹھتا ہے اور چہرہ چمکنے لگتا ہے۔

جوانی اور خوبصورتی کو قائم رکھیئے

حسن و شباب کے قیمتی راز

شہر میں رہنے والی عورتوں اور مردوں میں پچانوے فیصدی ایسے ہوتے ہیں جنہیں صرف قبض کی شکایت ہوتی ہے، اسے دور کرنے کے لیے لوگ طرح طرح کی دوائیں کرتے ہیں اور جب تک دوا ہوتی رہتی ہے یہ بیماری نہیں رہتی۔ لیکن چھوڑنے کے چند روز بعد از سر نو ہو جاتی ہے۔ قبض ہی کی شکایت ہر طرح کی بیماری کی جڑ ہے جو صحت کو برباد کر دیتی ہے۔ شہر میں رہنے والی عورتوں کے متعلق اگر پتہ لگایا جائے تو یہ آسانی سے معلوم ہو جائے گا کہ تقریباً تمام عورتوں کو یہ مرض ہوتا ہے۔ دیہاتوں میں یہ بات نہیں ہے۔ وہاں پر شاید ہی کسی عورت کو قبض کی شکایت ہو۔ ورنہ اکثر وہاں کوئی اس مرض کا شکار نہیں ہوتا۔ اس کا سب سے بڑا سبب یہ ہے کہ انہیں محنت کا کام کرنا پڑتا ہے اور وہاں کی آب و ہوا اچھی ہوتی ہے۔ شہروں میں جتنے گھر ہیں سبھی گھروں میں قبض کی شکایت رہتی ہے۔ جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ان کے حسن و صحت میں خرابی پیدا ہو جاتی ہے جس کو قبض کی شکایت ہوتی ہے اُن کا بدن سست اور چہرہ پژمردہ

رہتا ہے، کوئی کام کرنے کو جی نہیں چاہتا ہے، اگر زیادہ قبض کی شکایت ہوتی ہے تو طبیعت بھی متلاتی ہے، چکر آتے ہیں اور بدن بھاری معلوم ہوتا ہے۔

ایسی حالت میں کوئی تندرست وحسین کیسے رہ سکتا ہے۔ قبض کی شکایت رہنے سے صحت اور حسن پر بہت برا اثر پڑتا ہے اگر اس کے نقصانات سے ہم اچھی طرح واقف ہو جائیں تو پھر بے پروائی نہ برتیں۔ لیکن ہمیں نقصانات کا علم نہیں ہوتا۔ اس لیے ہم اُسے دور کرنے کے بجائے اپنی غلطی سے اسے بڑھاتے رہتے ہیں جو چاہتے ہیں کہ انہیں کبھی قبض کی شکایت نہ ہو اور جن کو ہے دور ہو جائے تو وہ حسب ذیل ورزش کریں، یہ ورزش قبض سے بچنے کے لیے اور اُسے دور کرنے کے لیے جادو کا اثر رکھتی ہے۔

ایک چوڑے تکیے پر اپنے سر اور کندھے کو رکھتے ہوئے سیدھے زمین پر پیٹ کے بل لیٹ جاؤ۔ ہاتھوں کی کہنیاں زمین سے لگی رہیں اور دونوں ہاتھ بالکل سیدھے رہیں۔ اس حالت میں اعضاء ڈھیلے رہیں گے۔ اب اس کے بعد گھٹنے کو موڑ لو پھر اپنے داہنے ہاتھ کی انگلیوں اور ہتھیلیوں کو پیٹ کے دائیں طرف اس طرح رکھو، جس سے اُنگلیاں توند کو چھو سکیں۔ کلائی اور ہتھیلی سے درمیانی حصہ سے معدے کو دبائیں۔ اب اپنی ہتھیلی اور انگلیوں کو اس جگہ پر اس طرح پھیرو کہ معدے کے اوپر ایک طرح کی مالش ہونے لگے۔ یہ عمل آہستہ آہستہ اور کچھ دیر تک جاری رکھنا چاہیئے۔ جب داہنی طرف داہنے ہاتھ اسی طرح کرو۔ اگر اس عمل کے دوران میں پیٹ میں کسی طرح کا درد معلوم ہو، یا کوئی تکلیف محسوس ہو، تو عمل روک دینا چاہیئے اس کے بعد گھٹنے موڑ کر داہنی طرف لیٹ جاؤ اور پھر اپنے بائیں طرف کی پسلی کے نیچے آہستہ سے دباتے ہوئے اپنی انگلیوں کو پھیرو۔ اس کے بعد بائیں طرف گھوم کر

داہنے ہاتھ کی انگلیاں اور ہتھیلیوں کو اسی طرح کریں۔ جیسے داہنی طرف کیا تھا۔
اس عمل سے قلب کی حرکت تیز ہو جاتی ہے۔ اس کے بعد دو تین منٹ تک آرام کرو
اور پھر سیدھے لیٹ جاؤ اور اپنے داہنے ہاتھ کو داہنی طرف زمین پر پھیلا دو۔
پھر اس کو اس طرح آہستہ سے اوپر کو کھینچو۔ جس سے ہاتھ کی کہنی پسلی کو چھوئے۔
یہی عمل بائیں ہاتھ سے کرو، اور پھر اس ورزش کو ختم کرو۔

احتیاط:۔ پیٹ میں درد یا اور کسی تکلیف کے وقت ورزش کبھی نہیں
کرنی چاہیے۔ اس کے علاوہ عورتوں کو بھی یہ ورزش بالکل نہ کرنی چاہیے۔

- میں ایک دفعہ سفر کر رہی تھی۔ ایک اسٹیشن پر ایک ادھیڑ عمر کی عورت نے ڈبے میں پاؤں رکھا۔ میں اس کی شخصیت سے متاثر ہو گئی۔ اندازاً پچاس کے قریب تھی۔ لیکن اگر اس کے چہرے کی طرف توجہ دے تو معلوم نہیں ہو سکتا تھا کہ وہ اتنی عمر کی ہو گی۔ چہرے سے پتہ چلتا تھا کہ پچیس کی ہو گی مجھ سے نہ رہا گیا۔ اس سے باتیں کرنا شروع کر دیں۔ دوستی بڑھالی۔ پھر تو میرے لئے اس راز کو جاننے کا دروازہ کھل گیا۔ جانتے ہیں آپ کہ اس نے کیا بتایا۔ اس پر شاید آپ یقین نہ کریں، لیکن ہے یہ سچا واقعہ۔ میرے تجسس آمیز سوال کا جواب دیتے ہوئے اس نے بتایا۔

"میری عزیز بیٹی! اس کا راز یہ ہے کہ میں کبھی تولیے کا استعمال نہیں کرتی۔
میری ماں نے مجھے یہ سکھایا تھا کہ منہ دھونے کے بعد اسے کبھی تولیے سے
نہ پونچھو، بلکہ ہاتھ سے ہی تھپتھپا کر پانی کو سوکھنے دو۔ ایسا کرنے سے پانی
کا کچھ حصہ جلد کے سوراخوں سے جسم میں داخل ہو جاتا ہے جو چمڑی

کو ہمیشہ تازہ اور خوبصورت بنانے میں مدد دیتا ہے۔"
میں تو اس کا جواب سن کر دنگ رہ گئی اور سوچنے لگی کہ کیا ان کی خوبصورتی کا راز اور نسخہ اتنا آسان اور زود اثر ہے؟ یقیناً یہ انتہائی حیرت انگیز بھی ہے اور تولیے وغیرہ سے ہونے والی چھوت کی بیماریوں سے حفاظت کرنے والا بھی ہے۔ آپس میں آپ چاہے کتنی ہی گھلی ملی کیوں نہ ہوں، کبھی ایک تولیہ استعمال نہ کریں۔ اس بارے میں آپ ہمیشہ محتاط رہیں۔
ٹھنڈا پانی ڈھیلی جلد کو کسنے میں اور گردش خون کو درست کرنے میں اپنا ثانی نہیں رکھتا۔ یہ خون کو باریک سے باریک نالیوں اور پٹھوں کی آخری گہرائی تک بھیجنے میں بڑا مددگار ہوتا ہے اور اس طرح آپ کا چہرہ نکھر جاتا ہے۔ جسم اور چہرے پر ایک پرکشش رونق آجاتی ہے ——— ایک بہن

چہرے کی کایا کلپ

دیکھیے! آپ نے نارنگیاں کھالیں اور چھلکوں کو پھینک دیا۔ آپ کہیں گے "بھلا یہ چھلکے میرے کس کام کے ہیں؟"
تو آیئے، میں آپ کو بتادوں کہ جس طرح نارنگیاں آپ کے اندرونی جسم کے لیے مفید ہیں، اسی طرح ان کے چھلکے بھی آپ کی جلد کے لیے فائدہ مند ہیں۔ آم کے آم اور گٹھلیوں کے دام۔

- کاسٹک سوڈا کے بنے ہوئے صابن سے منہ ہاتھ دھونے سے جلد کی چکناہٹ ملائمت اور تری جاتی رہتی ہے، جلد کھردری اور خشک ہو جاتی ہے، لیکن

کاسٹک، پوٹاش اور خالص واعلےٰ درجہ کی گلیسرین سے بنا ہوا صابن اکثر جلد کی خشکی کو دور کرنے میں کچھ مددگار ثابت ہوتا ہے۔ لیکن انسانی جلد کے لیے سب طرح کے فائدے اس سے حاصل نہیں ہو سکتے۔ ہاں، اگر ابٹن، وہ بھی نارنگی کے چھلکوں کا بنا کر استعمال کیا جائے تو بہت ہی مفید ثابت ہوگا۔

- نارنگیاں کھا کر چھلکوں کو پھینکیں نہیں بلکہ چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے دھوپ میں سوکھنے کے لیے ڈال دیں۔ ایک سیر سوکھے ہوئے چھلکوں کے لیے پاؤ بھر مسور کی دال کافی ہے۔ پہلے مسور کی دال کو ناریل کے پانی میں پھیلا دیں، پھر سوکھنے کے لیے دھوپ میں ڈال دیں۔ جب خشک ہو جائے تو ایک یا دو انڈے پھینٹ کر دال میں حل کر دیں اور سوکھنے کے لیے، ایک دم چھوڑ دیں۔ مسور کی دال کو ناریل کے پانی میں پھلانا ضروری ہے۔ اگر یہ میسر نہ آئے تو صرف انڈوں ہی میں ملا کر دال کو سکھایا جا سکتا ہے۔ لیکن ناریل کے پانی سے چہرے کے داغ وغیرہ بہت دور ہو جاتے ہیں۔
- جب دال اور چھلکے اچھی طرح سوکھ جائیں، تو چھلکوں کو کوٹ لیں۔ اس کے بعد نیچے لکھی ہوئی جڑی بوٹیوں کو کوٹ کر شامل کر دیں۔ سرخ صندل، موچرس، تخم مہندی تخم مولی، تخم ہار سنگھار، سیپ، کچور، مجیٹھ، مردار سنگ، گوکھرو، لونگ، چرونجی سب چیزوں کو دال میں ملا کر چکی میں پیس لیں۔ اس کے بعد مہین چھلنی سے چھان دیں۔ لیجیے ابٹن تیار ہے۔ اس کو حفاظت سے ڈبوں کو بند کر دیجئے (سب دواؤں کی مقدار حسبِ مرضی)۔
- نارنگی کے چھلکوں سے تیار کیا ہوا یہ خوشبودار ابٹن آپ کی جلد کے لیے بہت ہی مفید ثابت ہوگی۔ اس سے چہرے اور جسم کی ملائمت اور چکناہٹ رہتی ہے۔ جلد خشک اور

اُکھڑی سی نہیں ہوتی اور نہ اس کا روغن ضائع ہوتا ہے اس میں جڑی بوٹیاں ڈالی جاتی ہیں، وہ چہرے کے داغوں کو دور کرتی ہیں اور مہاسوں اور دانوں کو نکلنے نہیں دیتیں یہ اُبٹن جلد کے لیے قوت بخش ہے اور چہرے کو صاف وشفاف اور تر و تازہ رکھتی ہے۔ اس اُبٹن کو استعمال کرنے سے چہرہ بہت خوبصورت ہو جاتا ہے۔ اور تمام خرابیاں جو صابن استعمال کرنے کی وجہ سے پیدا ہو جاتی ہیں۔ وہ بھی کچھ دن بعد دور ہو جاتی ہے اگر اس اُبٹن کو ذرا سا دودھ میں پھلا کر استعمال کیا جائے تو اور بھی زیادہ فائدہ ہو، اس سے رنگ بھی صاف ہو جاتا ہے۔

لیکن ایک بات یاد رکھئے۔ یہ اُبٹن صرف گرمی اور برسات کے موسم میں استعمال کیا جاتا ہے۔ جاڑے کے دنوں میں دوسری طرح کا اُبٹن استعمال کرنا چاہیئے اور اُبٹن میں مسور کی دال اور نارنگی کے چھلکے نہ ڈالیے بلکہ صرف سرسوں کو دودھ میں اُبال لیجیے (پاؤ بھر سرسوں کے لیے آدھا پاؤ دودھ کافی ہے) جب دودھ سوکھ جائے تو وہی جڑی بوٹیاں ڈال کر سل پر پیس لیجیے۔ جاڑے کے دنوں میں اس طرح کا اُبٹن استعمال کرنے سے جلد نہیں پھٹتی اور ملائم بھی رہتی ہے۔

آپ برابر نارنگی کے چھلکوں کا اُبٹن استعمال کریں اور پھر دیکھیں کہ آپ کا چہرہ کس طرح چمک اُٹھتا ہے۔

جاڑوں کے لیے خاص ابٹن

۱۔ مسور کی دال کو گھی میں لال لال بھون کر ایک شیشی میں بھر کر رکھ لیں۔ نہانے سے پہلے دو چمچے دال لے کر کچے دودھ میں خوب باریک پیس لیں۔ ہاتھوں اور

اور چہرے پر لگائیں۔ ایک بار اس اُبٹن کو چھڑا دینے کے بعد تھوڑا سا اور لگا دیں۔ اس کے آدھے گھنٹے کے بعد غسل کریں۔ اس اُبٹن سے جسم میں گلابی رنگ آجاتی ہے اور ساتھ ہی اس سے کھال بھی نہیں پھٹتی۔

۲۔ نہانے سے پہلے چار بادام، تھوڑی سی کیسر، کچے دودھ کے ساتھ پیس لیں اور دھیرے دھیرے پندرہ منٹ تک اسے چہرے اور ہاتھوں پر ملیں۔

۳۔ صابن سے ہاتھ منہ دھونے کے بعد تھوڑی سی دہی ہاتھوں اور منہ پر مل دیں۔ اور نیم گرم پانی سے دھو ڈالیں۔ اس سے آپ کی جلد پھٹنے نہیں پائے گی۔

۴۔ کچے دودھ میں چوتھائی لیموں کا رس ملا کر ایک شیشے کی پیالی میں رکھ دیں۔ دودھ پھٹ جائے گا۔ اسی دودھ کو لے کر دھیرے دھیرے منہ اور ہاتھوں پر ملیں۔ پھر غسل کر لیں۔ اس سے جلد بہت ملائم رہتی ہے۔

۵۔ پیلی سرسوں کو بھون کر ایک شیشی میں بھر کر رکھ دیں۔ نہانے سے پہلے تھوڑی سی سرسوں کچے دودھ کے ساتھ پیس کر منہ اور ہاتھوں پر لگائیں اور دھیرے دھیرے چھڑا دیں، پھر غسل کر لیں۔

۶۔ چرونجی پیس کر ایک بوتل میں بھر کر رکھ لیں۔ نہانے سے پہلے کچے دودھ یا دہی میں ملا کر اُبٹن کریں۔ پھر نہا لیں۔

۷۔ بیسن، کچا دودھ، سنگترے کے پسے ہوئے چھلکے اور تھوڑا سا سرسوں کا تیل ملا کر اُبٹن بنا لیں۔ نہانے سے پہلے اس اُبٹن کو چہرے اور ہاتھوں پر دھیرے دھیرے لگانا چاہیے۔

۸۔ سنگترے کے پسے ہوئے چھلکے، تھوڑی سی گلیسرین، دو پھانک سنگترے

ملاکر اُبٹن بنالیں اور لگانے کے بعد نیم گرم پانی سے دھوڈالیں۔

۹۔ صابن سے منہ ہاتھ دھونے کے بعد انگور کا تھوڑا سا رس منہ اور ہاتھوں پر مل لیں۔ جب سوکھ جائے تو تھوڑی دیر بعد نیم گرم پانی سے دھوڈالیے۔

بارونق چہرے کے لیے

ہتھیلیاں، ناخن اور آنکھوں کے پردے اگر سرخ نہیں ہیں تو ڈاکٹر سے ایسی دوا تجویز کرانی چاہیئے۔ جس میں فولاد ہو اور ایسی غذا کھانا چاہیئے۔ جس میں فولادی اجزا ہوں۔

- کشمش کے دو بڑے چمچے اتنے پانی میں ڈالیں کہ وہ ڈوب جائیں۔ رات بھر بھگوئے رکھیں۔ صبح پانی پی لیں اور کشمش کھالیں، اس سے رخساروں پر سرخی آجاتی ہے۔
- چندیا ہر روز مالش کرنے سے سر اور چہرہ میں خون کی گردش تیز ہوجاتی ہے اس لیے صبح وشام سر کی مالش کریں۔
- خالص گلیسرین ۴ تولہ، لیموں کا رس ۲ تولہ، پروکسائیڈ ۲ تولہ، تینوں کو خوب حل کریں، تاکہ کریم سی بن جائے۔ خشک اور حساس جلد کے لیے بہترین لیپ ہے۔ صبح اور شام دس پندرہ منٹ تک اس سے چہرہ سے مالش کریں۔ اس کے بعد نیم گرم پانی میں اچھے صابن کی جھاگ پیدا کرکے اس سے چہرہ دھوڈالیں۔ اس کے بعد کولڈ کریم کی ہلکی ہلکی مالش کریں جلد میں ایک عجیب آب، رونق، تازگی اور توانائی آجائے گی۔

- لیموں کے رس میں عرق گلاب ملا کر روزانہ چہرہ اور ہاتھوں پر لگانے سے چہرہ کی رنگت کو نکھارتا ہے اور خوبصورت بناتا ہے۔
- جسم کے کسی حصہ کا چمڑا سخت، کھردرا اور موٹا ہو گیا ہو، اس پر رات کو سوتے وقت تازہ لیموں کاٹ کر ملنے سے اس کے مسامات کو کھول کر نرم کر کے اصلی حالت پر لے آتا ہے۔ رات کو لگا دیں اور صبح دھو ڈالیں۔
- چہرے کی جھریوں، کیلوں اور سیاہ چٹاخوں پر تازہ لیموں کا رس رات کو لگا دیں اور صبح دھو ڈالیں۔ عجیب اثر دکھاتا ہے۔
- سر دھونے کے بعد لیموں کے رس کو گنگنے یا تازہ پانی میں ملا کر بالوں کو دھونے سے بال چمکیلے اور خوبصورت و نرم ہو جاتے ہیں۔ جڑیں مضبوط ہو جاتی ہیں۔
- پھٹے ہوئے اور کھردرے ہاتھوں پر لیموں کا رس خوب ملیں۔ سوکھ جانے کے بعد قدرے ویزلین مل لیں۔ اس طرح دن اور رات میں دو دفعہ لگائیں۔ بہتر ہو کہ رات کو سوتے وقت لگا کر اوپر سے دستانہ پہن لیں۔ بہت ہی جلد ہاتھوں کو ملائم کر کے زخموں کو دور کر دیتا ہے۔

جلد کو ملائم کیسے رکھیں؟

گیہوں کی بھوسی دوبارہ چھان کر سرکہ میں ملا لیں، اور اسے چار گھنٹے تک پڑا رہنے دیں۔ پھر اسے ایک بوتل میں بھر کر کچھ دنوں تک رکھا رہنے دیں۔ اس مرکب کو رات کو سوتے وقت لگانے سے جلد ریشم جیسی ملائم ہونے لگتی ہے۔

- ایک تازہ کٹے ہوئے ٹماٹر کو چہرے پر ملیں تھوڑی دیر ملنے کے بعد تازہ پانی سے چہرے کو دھو ڈالیں۔ اگر ٹماٹر نہ ہو، تو لیموں بھی استعمال کر سکتی ہیں۔
- گلاب جل میں تھوڑا سا لیموں نچوڑیں اور اُس میں کچھ بوندیں گلیسرین ڈال کر اُس مرکب کو خوب ہلا کر رکھ دیں۔ نہانے سے کچھ دیر پہلے اسے چہرے اور ہاتھوں پر ملیں۔ صابن استعمال نہ کریں۔
- ملائی یا چھاچھ کی چھدّی میں لیموں ملا کر نہانے سے کچھ دیر پہلے چہرے پر مل لیں۔ فوراً فائدہ ہوگا۔
- گلاب جل میں تھوڑی سی روئی بھگو کر اُسے چہرے پر دھیرے دھیرے صبح شام مل کر چہرہ دھو ڈالیں۔

مرض اور علاج

مُہاسے

جب آنتوں میں زہر پیدا ہو جاتا ہے یا پیٹ صاف نہیں رہتا، تو مُہاسے نکل آتے ہیں۔ اس مرض میں خوبصورتی برباد سی ہو جاتی ہے۔ کبھی کبھی تو ان مہاسوں میں پیپ پڑ جاتی ہے اور درد رہتا ہے۔ ان کو پھوڑنا نہیں چاہیے نہیں تو گڑھے پڑ جاتے ہیں۔

مہاسے دور کرنے کے طریقے

اگر مُہاسے نکلے ہوں، تو تلی ہوئی چیزیں، مصالحے گرم چیزیں وغیرہ وغیرہ

نہ کھائیں۔ چاول، دہی اور پھل زیادہ مقدار میں کھائیں۔ روز صبح منہ دھو کر صاف تولئے سے پونچھ لیں۔ پھر کولڈ کریم لگائیں۔ تھوڑا کریم لے کر گالوں پر نیچے سے اوپر ہاتھ سے ملیں۔ آنکھوں پر گول ہاتھ پھیریں، ماتھے پر سیدھا ہاتھ پھیریں۔ دو تین منٹ تک اسی طرح ملیں، کولڈ کریم کا ہی استعمال کریں۔ وینشنگ کریم کا نہیں۔ آپ دودھ میں جائفل گھس کر بھی لگا سکتے ہیں یا پھر نیچے لکھے طریقے کے مطابق تیل تیار کریں۔

- دس باداموں کو گلاب کے پھلوں میں پیس کر چھان لیں، اس میں تھوڑا چنبیلی کا تیل، گلاب کا عرق بارہ بوند، تھوڑی گلیسرین اور کپور کی ایک گولی ملا کر رکھ لیں۔ نہانے سے نصف گھنٹہ پہلے روزانہ چہرے پر ملیں۔
- پاؤڈر اور دیگر کوئی کریم دن بھر نہیں لگانی چاہیے، اس سے جلد کے مسام بند ہو جاتے ہیں اور جلد خراب ہو جاتی ہے۔ جن بہنوں کے کھجلی ہوتی ہے یا جلد پر خشکی رہتی ہو اُن کو بدن پر دہی ملنا چاہیے اور کھانے میں ملائی کا زیادہ استعمال کریں۔ اگر کوئی بہن موٹی ہو تو وہ اس کا استعمال نہ کریں، کیونکہ اس سے موٹاپا اور بڑھے گا۔
- اگر چہرے پر بہت زیادہ پھنسیاں ہو گئی ہوں تو چولہا لیپنے کی چکنی مٹی کو بھگو کر دن میں آٹھ دس مرتبہ لگانے سے فوراً فائدہ ہوگا۔ مٹی بھی کتنا معجزہ ہے۔
- چھوٹی سیپیاں پتھر پر دودھ میں گھس لیں، رات کو سوتے وقت اس کا لیپ کریں۔ صبح اُسے دودھ یا لیموں کا رس ملے ہوئے پانی سے دھو ڈالیں

کچھ ہی دنوں کے بعد آرام ہونے لگے گا۔

کھجلی

اس کے لیے نصف تولہ ترپھلا چورن (ہرڑ، بہیڑہ) اور خشک آملہ کو برابر لے کر پیس اور چھان کر بنایا جاتا ہے) کو سوتے وقت گرم پانی کے ساتھ استعمال کریں۔ اس سے کھجلی مٹ جائے گی۔ جب تک بالکل ٹھیک نہ ہو، اس کا استعمال کرتے رہیں۔ ناریل کے تیل میں کپور ملا کر بھی جسم پر مل سکتے ہیں۔

سیاہ دھبّے

۱۔ یہ منہ پر بُرے سے لگتے ہیں۔ جگر خراب ہونے سے یہ ہو جاتے ہیں اور ایام حمل میں تو یہ زیادہ دکھائی دینے لگتے ہیں اس کے لیے لیموں کی شکنجبین پینا چاہیئے۔ زیتون کے تیل کی مالش بھی کی جا سکتی ہے۔

۲۔ لیموں کاغذی کی ایک قاش پر تین رتی سمندری جھاگ سائیدہ چھڑک کر جہاں پر داغ ہو، وہاں خوب رگڑیں اور دن بھر میں دو تین بار یہ عمل کریں۔

۳۔ لیموں کا رس ایک تولہ لے کر تین ماشہ سہاگہ ڈال کر مالش کرنے سے چہرہ کے سیاہ داغ دور ہو جاتے ہیں۔

۴۔ کھلی بادام دس تولہ، لوبان تین ماشہ، ریٹھے کے چھلکے کا سفوف چار تولہ چاولوں کا آٹا دو تولہ سب کو ملا کر خوشبودار کرنے کے لیے تھوڑا سا عطر حنا ملا لیں۔ رات کو بقدر ضرورت لے کر تھوڑا سا پانی ملا کر، چہرے پر مل لیا

کریں اور صبح کو تازہ پانی اور کسی اچھے سے صابن سے منہ دھو دیا کریں۔

۵۔ گلیسرین اور گلاب مساوی الوزن ملا کر چہرے لگائیں اور خشک ہونے دیں۔ تین چار گھنٹے کے بعد چہرے کو کسی اچھے سے صابن سے دھو لیں۔

پھبری دور ۔۔ دس پیسے کی یا بچی کے بیج لے کر انہیں مکھن میں پیس کر لیپ کر دیں۔ تو پھلبہری جاتی رہتی ہے۔

مہاسوں کا قدرتی علاج

مہاسے چہرے کی خوبصورتی کے بہت بڑے دشمن ہیں اور ان کا چاہے جتنا علاج کرایا جائے۔ یہ ہرگز دور نہیں ہوتے لیکن ذیل میں درج آسان طریقوں اور علاجوں سے مہاسے یقینی طور پر دور ہو جائیں گے اس کے ساتھ ہی خوبصورتی اور تندرستی میں بھی اضافہ ہو گا۔

چہرے پر بھاپ :۔ ایک پتیلی یا دیگر کسی برتن کو آدھا یا تین چوتھائی پانی سے بھر لیں، اور اس پر ڈھکنا رکھ کر پانی ابال لیں اب اسے آگ پرے ہٹا لیجئے اور اپنے چہرے کے نیچے رکھ دیجئے اور ایک موٹی دوہری چادر سے اپنا سر چاروں طرف سے لپیٹ دیجئے۔ تاکہ چہرے پر اچھی طرح بھاپ لگ سکے۔ لیکن باہر نہ نکلے۔ اتنا کر چکنے کے بعد پانی والے برتن کا ڈھکنا اتار دیجئے۔ چہرے پر جلدی ہی پسینہ آنے لگے گا۔ اس بھاپ کو چار پانچ منٹ تک لیجئے۔ اس کے بعد بھاپ لینا بند کر دیجئے۔ کچھ اور پسینہ چہرے پر آتا رہے گا۔ اس کے بعد چہرے کو ٹھنڈے پانی سے دھو ڈالیے چہرے پر بھاپ لینے کا یہ عمل دن میں ایک

مرتبہ کافی ہے۔ چہرے سے پسینہ نکالنے کے بعد مہاسے جلد ہی کم ہو جاتے ہیں۔

- خالص صاف مٹی میں سے کنکر وغیرہ نکال لیجئے، مٹی باریک پیس کر چھان لیجئے اس مٹی کو پانی میں بھگو کر دن میں بار بار چہرے پر ملئے۔

چیچک کے داغ

چیچک کے داغ جائیں گے، یہ یقین کے ساتھ نہیں کہا جا سکتا، مگر آپ دن میں ایک بار اپنے منہ پر گرم اور ٹھنڈے پانی سے چھینٹے دیں پہلے گرم پانی سے ایک منٹ تک، پھر ٹھنڈے پانی سے اتنے ہی وقت تک۔ اس طرح دس منٹ تک کریں۔ اس سے آپ کے منہ پر خون کا دورہ بہت تیز ہو گا۔ جو داغوں کو مٹانے میں مددگار ثابت ہو گا۔

چھینٹے لگا لینے کے بعد مُنہ پر ناریل کا خالص تیل لگا کر پانچ منٹ تک ہاتھ سے اُسے تھپتھپائیں۔ چند دنوں تک یہ عمل ضرور کر کے دیکھیں۔ زیادہ نہیں تو کچھ نہ کچھ فائدہ ضرور ہو گا۔

چھائیاں دور ہو سکتی ہیں

چھوٹے چھوٹے سیاہی مائل سرسوں کے برابر نقاط متفرق یا ایک جگہ چہرہ یا جسم کے اُس حصّہ پر جو کھلا رہے نکل آتے ہیں، جنھیں چھائیاں کہتے ہیں یہ چھائیاں دو قسم کی ہوتی ہیں۔ ایک وہ جو موسم گرما میں آفتاب کی گرمی سے پیدا ہوتی ہیں اور موسم گرما کے ختم ہونے پر غائب ہو جاتی ہیں۔ دوسرے وہ چھائیاں جو سردی سے

پیدا ہوتی ہیں اور اُن کے لیے کوئی موسم مخصوص نہیں ہے نہ کسی وقت کی قید ہے بلکہ بہت سے آدمیوں کو بارہ مہینے گھیرے رہتی ہیں۔ سانولے یا سیاہ فام لوگوں کی نسبت گورے اور کھلے ہوئے رنگ والوں کے عموماً چھائیاں زیادہ نکلتی ہیں۔

کیل نہیں نکلیں گے!

مہاسے نکلنا ایک عام جلدی مرض ہے اور کم و بیش ہر شخص کو ابتدائے شباب کے وقت اس کی شکایت ہوتی ہے۔ مہاسے زیادہ تر ثقیل غذا کھانے، خراب و کثیف ہوا میں رہنے اور ورزش نہ کرنے سے نکلتے ہیں۔ علم جراحی کی ابتدائی حالت میں تو یہ خیال تھا کہ مہاسوں کی کیلیں دراصل ایک قسم کے زندہ جراثیم ہیں لیکن اب خوردبین سے بخوبی ثابت ہو گیا ہے کہ یہ ایک قسم کی منجمد رطوبت ہے جو چہرہ، گردن، شانہ اور سینے پر مسامات جلد کے منہ پر جم جاتی ہے اور سُرخ رنگ کے دانے خشخاس سے لے کر مٹر کے برابر تک نکلتے ہیں۔ جن کی نوک پر خفیف سی پیپ پڑ جاتی ہے اس کا سہل علاج یہ ہے کہ گھڑی کی کنجی دانے کے منہ پر رکھ کر زور سے دبائیں اور کیل نکال ڈالیں یا کون دون اکسٹریکٹر (کیل نکالنے کا آلہ) جو خاص اسی غرض کے لیے تیار کیا گیا ہے دبا کر کیل نکالیں اور کیلیں نکالنے سے پیشتر چند روز تک سوتے وقت چہرے پر گرم پانی کی بھاپ لیں۔ مہاسوں سے محفوظ رہنے کی بہترین اور سہل ترکیب یہ ہے کہ عمدہ صابنوں کا استعمال کریں اور کھردرے تولیے سے رگڑ کر منہ پونچھا کریں، لیکن یاد رہے کہ ان سب طریقوں کو عمل میں لانے سے پیشتر اپنے قبض کو رفع کریں اور ہو سکے تو ایک ہلکا سا جلاب

لے کر پیٹ کی صفائی ضرور کرلیں، کیونکہ قبض سے بدنی بیماریوں کے علاوہ جلدی بیماریاں بھی پیدا ہوتی ہیں اور بغیر قبض کے رفع کیے سب علاج اکارت جاتے ہیں۔

جھرّیاں غائب ہو جائیں گی

جھریاں پڑنے کے یوں تو مختلف اسباب ہیں مگر سب سے بڑھ کر بڑھاپا ہے بڑھاپے سے جلد کے نیچے کی چربی گھل جاتی ہے اور جلد ڈھیلی پڑھ کر سمٹ جاتی ہے۔ اسی کھال کے سکڑ جانے کو جھرّیاں کہتے ہیں۔ اگر جلد کے نیچے کی چربی قائم رہے تو جھریاں نہ پڑیں۔ طویل بیماری سے بھی چربی گھل کر جھرّیاں پڑ جاتی ہیں مگر مرض کے دور ہوتے ہی جہاں صحت ہوئی تازی چربی پیدا ہو کر ہموار کر دیتی ہے اور جھرّیاں غائب ہو جاتی ہیں۔

قبل از وقت جھرّیاں جو بعض اوقات تیس سال کی عمر کے بعد فکر و تردد رنج والم میں مبتلا رہنے اور صحت خراب ہونے سے پڑ جاتی ہیں۔ اس کا سب سے بہتر اور سہل علاج ٹھنڈی بالائی کا جلد پر ملنا ہے۔

پہلے گرم پانی سے اچھی طرح منہ دھوئیں اور کھردرے تولیے سے خوب رگڑ کر پونچھ ڈالیں۔ اُس کے بعد چہرہ گرم رہنے تک ٹھنڈی بالائی دونوں ہاتھوں سے اُس وقت تک ملتے رہیں کہ بالائی گھل کر اچھی طرح جلد میں جذب ہو جائے۔ مگر ملتے وقت یہ احتیاط رکھیں کہ جلد کو سونتتے ہوئے اوپر کو سر کی طرف اور کانوں کی طرف لے جائیں۔ فرانس میں بہت سی وضعدار عورتیں اسی ترکیب سے بڑھاپے کی اس بدنما علامت کو ظاہر نہیں ہونے دیتیں اور عمر کو چھپائے رہتی ہیں۔

رُوپ کا نکھار

ذیل کے نسخے میں چونکہ ہائیڈروجن پر اکسائڈ شامل ہے اس لیے یہ بہت ہی کامیاب چیز ہے۔ لینولین (LANOLINE) ۳۰ گرام، کڑوے بادام کا تیل ۱۰ گرام ان دونوں کو ملالیں اور پھر حسب ذیل مرکب کے ساتھ شامل کر دیں۔

رنگ صاف ہو سکتا ہے :۔ آج کل لوگ گورا رنگ پسند کرتے ہیں جسے دیکھئے، گورا ہونے کی دوا استعمال کر رہا ہے۔ مرد ہو یا عورت، دونوں اس کے خواہشمند ہیں۔ گورا کرنے کے تین نسخے درج ذیل ہیں۔

۱۔ پہلا نسخہ امریکہ والوں نے حبشیوں کے لیے تیار کیا ہے اور بہت کامیاب ہوا ہے۔

۲۔ پیرافین ویکس ۶ اونس، وائٹ پٹرولیم ایک پونڈ، بائی کلورینٹ آف مرکری کا دو فیصدی والا محلول ایک پونڈ۔ تمام چیزوں کو ہلکی آگ پر حل کریں

بہترین چیز تیار ہے۔

۳۔ موجد کا دعوٰی ہے کہ اس کے استعمال سے کوئلہ، کوا اور سلیٹ کے علاوہ ہر چیز گوری ہو جائے گی۔

۴۔ رات کو سوتے وقت چہرے پر ملائی ملیں اور صبح کو کٹی کیمورا سوپ سے دھو لیا کریں۔ ہفتہ بھر کے استعمال سے بہت نمایاں اثر ہو گا۔

اُبٹن حسن افزا :۔ نارنگی کے چھلکے ۲۵۰ گرام، روغن زرد ۱۰ گرام، نارنگی کے چھلکوں کو ہاون دستہ میں کوٹ لیجئے پھر ان کو ۱۰ گرام گھی میں بھون لیجئے۔ جب وہ نیم بریاں ہو جائیں تو اتار کر دوبارہ کوٹ کر کپڑ چھان کیجئے اور استعمال میں لائیے۔

گھونگھر والے بالوں کا لوشن

جو نسخہ ذیل میں درج کیا جاتا ہے اور اس سے جو لوشن تیار ہوگا وہ بالوں کو گھونگھر والا بنانے میں بہت مفید ثابت ہوا ہے۔

پوٹاش ۲ گرام، امونیا ۳ گرام، گلیسرین ۱۵ گرام، الکحل ۱۲ گرام، روز واٹر ۵۵۰ گرام۔ ان سب چیزوں کو حل کر کے لوشن تیار کیا جاتا ہے کہ پہلے بالوں کو صابن سے دھویا جائے۔ اس کے بعد گیلے بالوں میں لوشن لگایا جائے اور ابھی جب کہ بال گیلے ہوں، بالوں کو لہرا لہرا کر جما لیا جاوے۔

لبوں کو پھٹنے سے بچانے کا طریقہ

لبوں کو پھٹنے سے بچانے اور ان کی خوبصورتی کو قائم رکھنے کے لیے مندرجہ ذیل طریقہ سب سے بہتر اور آسان ہے۔

روغن بادام شیریں دو تولہ، موم دیسی ۶ ماشہ، کتھ سفید مصفّٰی ۲ ماشہ، کافور دیسی ۲ ماشہ، موم اور بادام روغن کو آپس میں ملا کر ہلکی سی آگ پر رکھ دیں جب موم پگھل کر تیل میں حل ہو جائے تو آگ سے نیچے اتار کر اس میں کافور ملا دیں اور کسی لکڑی وغیرہ سے چلا کر گرم گرم کپڑے میں چھان لیں۔ پھر کتھ سفید مثل سرمہ باریک پیس کر اس میں ملا دیں اور کسی ڈبیہ میں بھر لیں۔ تھوڑی دیر بعد جم کر مانند مرہم کے ہو جائے گا۔ صبح اور رات کو سوتے وقت یا جس وقت دل چاہے تھوڑا سا اس میں سے لبوں پر ملنے سے لبوں کے پھٹنے اور ان پر پپڑی سی جمنے دکھ ند سے اکھڑنے وغیرہ

کو فائدہ ہوتا ہے۔ ہونٹ مانند ریشم کے ملائم و چکنے ہو جاتے ہیں۔

اگر شکایت زیادہ پرانی ہے تو یہ نسخہ مفید ہے۔ کو کا بٹر ۱۰ گرام، کیسٹرائل ۳ گرام، ایکسٹریکٹ آف کیکو ایک گرام، ایسنس آف سٹار اینس ۵ قطرے ــــ سب کو ملا کر دن میں تین مرتبہ لگائیں۔

ترکی حرم سراؤں میں ہونٹوں کی خوبصورتی کو قائم رکھنے اور پھٹے ہوئے ہونٹوں کو درست کرنے کے لیے حسب ذیل نسخہ استعمال میں لایا جاتا ہے :۔

نصف کلو گلاب کی پتیوں کو ذرا ذرا سا دودھ ملا کر خوب پیس لیں۔ یہاں تک کہ وہ مثلِ مرہم کے ہو جائے مگر ذرا پتلی ہوا سے موٹے کپڑے میں دبا کر چھان لیں۔ ہونٹوں پر لگانے سے بہت فائدہ ہو سکتا ہے اگر دودھ کی جگہ پتلی ملائی سے کام لیں، تو نسخہ بہتر ہو جائے گا۔

مُستقل علاج۔ خون کی صفائی

یہ تو ہوا مقامی علاج لیکن مُہاسوں کی جڑ بھی تو ختم کرنی چاہیئے۔ جس کی وجہ سے مُہاسے ہوتے ہیں۔ مُہاسوں کی اصل وجہ قبض یا آنتوں میں خرابی ہوتی ہے۔ جس کے نتیجہ کے طور پر خون میں بھی خرابی یا گرمی رہتی ہے۔ خوراک سے خون بنتا ہے۔ پاک صاف اور صحت بخش کھانا کھانے سے خون بھی پاک صاف اور بے عیب بنتا ہے۔ پپیتا، ٹماٹر، خربوزہ، موسمی وغیرہ پھل سستے اور اچھے ہیں۔ کچی کھائی جانے والی ترکاریوں کا سلاد، ہری ترکاری، ہرے پتے دار ساگ، دودھ، دہی اور چھاچھ بہت ہی مفید خوراک ہے۔ آپ کی خوراک کا بیشتر حصہ یہی چیزیں ہونی چاہئیں

یہ چیزیں آپ کی خوبصورتی میں اضافہ کرتی ہیں اور ان سے آپ کو دائمی صحت بھی ملتی ہے اگر آپ کچھ دن تک صرف یہی چیزیں کھا کر رہیں تو بڑا اچھا ہے۔

روزانہ صبح اور شام کو کافی ورزش کیجئے یا گہرے سانس لیتے ہوئے اپنی طاقت کے مطابق دور تک سیر کیجئے۔ ورزش کرنے سے پسینہ آتا ہے۔ قبض نہیں رہتی۔ قبض رہنے سے مہاسے زیادہ نکلتے ہیں۔ پسینہ آنے سے خون کی گرمی یا خرابی پسینے کے ذریعہ نکل جاتی ہے۔ محنت ضروری کرنے والے کسی شخص کے منہ پر مہاسے نکلتے نہیں دیکھے گئے۔

ہاتھوں کو صاف، سفید اور نرم بنانے کا راز

ایک فرانسیسی بیگم سے کسی نے پوچھا کہ آپ کے ہاتھوں کی خوبصورتی کا راز کیا ہے تو اس نے کہا کہ صفائی! پھر صفائی اور پھر صفائی!

اعلیٰ طبقہ کی خواتین میں بھی ہاتھوں اور ناخنوں کی نگہداشت کو اتنی اہمیت حاصل نہیں ہے جتنی ہونی چاہیے۔ ہاتھوں پر پانی ڈال کر ان کو ساڑھی یا دوپٹے سے پونچھ لینا صفائی نہیں۔ اگر ہاتھوں پر میلے داغ یا دھبے پڑ گئے ہوں تو ان کو ٹھیک دھونے اور صاف کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ صابن کا جھاگ ملے گرم پانی میں ان کو پانچ منٹ تک ڈبوئے رکھو۔ پھر نیم گرم اور بعد ازاں ٹھنڈے پانی سے اچھی طرح دھوؤ، پھر صاف اور نرم تولیے سے اچھی طرح مل کر پونچھو اور خشک کرو۔ علاوہ ازیں دن میں کئی بار ہلکے ٹھنڈے پانی میں، اگر ممکن ہو تو بارش کے پانی میں دھونا چاہیئے۔

ہاتھوں کو صاف رکھنے کے لیے دھونا چاہیے، نہ کہ صاف کرنے کے لئے۔

جب وہ میلے ہو گئے ہوں ، زیادہ رنگین اور خوشبو دار صابنوں سے پرہیز کرنا چاہیئے۔ وہ عموماً نقصان دہ ہوتے ہیں۔

اگر کھانا پکانے یا باغبانی کرنے سے ہاتھ خراب ہو گئے ہوں تو ان کو صابن لگانے سے پہلے ایک منٹ تک پانی میں ڈبو رکھنا چاہیئے۔ اگر بہت زیادہ دھبے ہوں تو لیموں کا رس لگانا چاہیئے۔

اگر کدو کا ٹکڑا کاٹ کر ہاتھوں پر ملا جائے تو اس سے ہاتھ نرم ہو جاتے ہیں۔ ایسے ہی بادام روغن کو نیم گرم کر کے ہاتھوں کو اس میں رکھنا انہیں نرم کرتا ہے۔ ابلتے ہوئے آلو کو صابن کی طرح ہاتھوں پر ملنا ان کو صاف ، سفید اور نرم بناتا ہے۔

بالوں کو گھنا اور کالا بنایئے

اس کے بہت سے طریقے اور علاج ہیں۔ لیکن سب سے زیادہ مؤثر طریقہ یہ ہے :۔

آنولہ ، تھوڑی نیل اور مہندی کے پتے دودھ میں پیس کر بالوں میں ایک گھنٹہ تک لیپ کر کے بیٹھے رہیں۔ پھر گرم پانی سے سر دھو ڈالیں۔ اس طریقہ سے بال جلدی ہی گھنے اور کالے ہونے لگیں گے۔

فضول بالوں سے بچنے کی تدبیر

بدن پر بے جگہ اور فضول بال زیادہ نکلنے سے بہت تکلیف ہوتی ہے اور واقعی بدنما بھی معلوم ہوتے ہیں۔ مثلاً داڑھی مرد کو زیب دیتی ہے اور خوبصورت

معلوم ہوتی ہے لیکن اگر عورت کے چہرے پر بال نکل آئیں تو زیب دینا تو الگ پورا عیب ہو جائے۔ جن عورتوں کے جسم پر زیادہ بال نکلتے ہوں انہیں چاہیے کہ صابن بالکل استعمال نہ کریں۔ کیونکہ صابن کی چکناہٹ سے بال زیادہ نکلتے ہیں۔ یوں تو فضول بالوں کو اڑانے کے لیے بہت سے نسخے ایجاد کیے گئے ہیں۔ مگر وہ سب جلانے والی قسم کے ہیں۔ جن سے جلد کو نقصان پہنچتا ہے اور بعض تو بہت زہریلے ہوتے ہیں۔ اس وجہ سے ہم ان میں سے کوئی نسخہ استعمال کرنے کی سفارش نہیں کر سکتے۔ اُن سب میں کم نقصان پہنچانے والا نسخہ ذیل ہے:۔

قلعی کا چونا ۱۶ اونس، پرل ایشن ۲ اونس، لور آف سلور ۲ اونس۔

تینوں چیزوں کو باریک پیس کر بوتل میں بھر کر ملائیں اور اچھی طرح کاک لگائیں۔ ضرورت کے وقت بالوں کو جڑ سے کتر کر سفوف مذکور کو پانی میں گھول کر گاڑھا گاڑھا لگائیں اور دو تین منٹ بعد کھرچ ڈالیں۔

ختم شُد